



**Nuorimieli-hanke,  
sosiaalista tukea vapaaehtoistyön voimin**

**Opinnäytetyö**

**Tiina Kanninen**

**Nina Mäkeläinen**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Palveluohjaus**

Koulutusala: Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto: Palveluohjauksen suuntautumisvaihtoehto
Työntekijä/tekijät: Tiina Kanninen, Nina Mäkeläinen	
Työn nimi: Nuorimieli-hanke, sosiaalista tukea vapaaehtoistyön voimin	
Päiväys: 2.11.2009	Sivumäärä/liitteet: 47/19
Ohjaaja/ohjaajat: Hannele Tams	
Toimeksiantaja: Janne Vanninen-Vaattovaara / Kajaanin seudun Mielenterveysseura KaMi ry	
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Tutkimuksemme toimeksiantaja on Kajaanin seudun Mielenterveysseuran hallinnoima Nuorimieli-hanke. Hanke on pääasiassa vapaaehtoistyön voimin toimiva kolmannen sektorin toimija, joka on suunnattu mielenterveysasioissa tukea tarvitseville nuorille ja heidän läheisilleen arjessa selviämisen tueksi.</p> <p>Opinnäytetyössämme tutkimme, kuinka Nuorimieli-hanke on onnistunut vapaaehtoistyön toteuttajana hankkeen yhteistyökumppaneiden ja ohjausryhmän jäsenten mukaan. Tutkimme myös sitä kuinka tuettavat ja ryhmissä kävijät ovat kokeneet saaneensa sosiaalista tukea hankkeessa. Lisäksi selvitimme vastaajilta kehitysideoita hankkeen loppukautta ajatellen.</p> <p>Kohderyhmänä oli 13 yhteistyökumppania, 7 hankkeen ohjausryhmän jäsentä, 8 tuettavaa sekä 11 ryhmäläistä. Tutkimuksemme toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Teimme kyselyt postikyselyinä sekä haastatteluina. Lähetimme postikyselyt yhteistyökumppaneille ja haastattelimme loput valmiiden kyselylomakkeiden pohjalta. Vastausprosentti yhteistyökumppaneilta oli noin 85. Haastatteluiden vastausprosentti oli 100. Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmalla sekä esitettiin Excel-taulukoiden avulla.</p> <p>Tutkimustulostemme perusteella hanke on onnistunut yhteistyökumppaneiden ja ohjausryhmän jäsenten mukaan erittäin hyvin tukihenkilötoiminnassaan. Heidän mielestään hankkeen tulisi kuitenkin kehittää näkyvyyttään. Tuettavat ja ryhmäläiset kokivat saaneensa hankkeessa sosiaalista tukea usealla eri sosiaalisen tuen osa-alueella, kuten arvostuksen saamisessa ja yhteisessä toiminnassa. Kuitenkin tukea kaivattaisiin lisää muun muassa keskustelemiseen ja kuuntelemiseen.</p>	
Avainsanat: mielenterveys, kolmas sektori, vapaaehtoistyö, sosiaalinen tuki.	

Field of study: Degree Programme in Social Studies	
Degree Programme: Social services	Option: Servic guidance
Author(s): Tiina Kanninen and Nina Mäkeläinen	
Title of Thesis: Nuorimieli – project, social support with voluntary work	
Date: 24.10.2009	Pages/appendices: 47/19
Supervisor(s): Hannele Tams	
Project/Partners: <u>Janne Vanninen-Vaattovaara, KaMi ry, the mental health organization of Kajaani</u>	
<p>Abstract:</p> <p>The employer of our_ thesis is Nuorimieli –project, which is administered by the Mental Health Organization of Kajaani. This project, organized by the third sector, is mainly run by voluntary work. It is designed for young adults, who need help in mental health matters, and also the people close to them, to support their daily lives.</p> <p>In our_ thesis, we study how the Nuorimieli –project has succeeded in realizing the voluntary work according to the partners and the control group of the project. Also, we researched how the persons in need of support and the other group members found the level of support they had received in the Nuorimieli –project. We wanted to know from every respondent, what kind of developing ideas they might have for the rest of the project.</p> <p>Our target group consists of 13 partners, 7 members of the control group of the project, 8 support needing persons and 11 other group members. Our research was qualitative and we made it by return postcard survey and by interview. We mailed the questionnaires to the partners and we interviewed the rest of different answer groups. The response rate in partners was 85%. The response rate in the interviews was one hundred per cent. We analyzed the results by using the SPSS-program and presented them by Excel – tables.</p> <p>The research results show, that the partners and members of the control group think that Nuorimieli –project managed very well –was very successful in the support person activity. However, they think that the visibility of the project should be improved. The support needing persons and group members see that they have had social support in many different sectors of social support, like getting appreciation and acting together. However, they think that more support is needed for example in discussing and listening.</p>	
Keywords: Mental health, third sector, voluntary work, social support	

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	7
2 SOSIAALISTA TUKEA ARJESSA SELVIITYMISEEN .....	10
2.1 Historia .....	11
2.2 Sosiaalinen tuki käsitteenä .....	12
2.3 Sosiaalisen tuen eri tasoja .....	13
3 KOLMAS SEKTORI VAPAAEHTOISTYÖN TUOTTAJANA .....	15
3.1 Kolmas sektori .....	15
3.2 Vapaaehtoistyön merkitys järjestötoiminnassa .....	16
4 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TEHTÄVÄT JA TOTEUTUS .....	19
4.1 Tutkimuksen tausta .....	19
4.2 Kohdejoukko ja aineiston keruu .....	20
4.3 Tutkimuksen toteutus .....	21
4.4 Tutkimustehtävät .....	23
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	23
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	26
5.1 Ohjausryhmän ja yhteistyökumppaneiden edustajien vastauksia .....	26
5.1.1 Hankkeen tunnettuus ja tiedottaminen .....	26
5.1.2 Hankkeen antaman vapaaehtoistyön vaikuttavuus .....	27
5.2 Vapaaehtoistyön tuottama sosiaalinen tuki hankkeessa .....	29
5.2.1 Tuettavien saama sosiaalinen tuki .....	30
5.2.2 Ryhmäläisten saama sosiaalinen tuki .....	33
5.2.3 Tyytyväisyys ryhmä- sekä tukihenkilötoimintaan ja lisätuen tarve .....	37
5.3 Kuinka hanketta tulisi jatkossa kehittää? .....	38
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40
7 POHDINTA .....	42
LÄHTEET .....	45

## LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupa

Liite 2 Kyselylomake tuettaville

Liite 3 Kyselylomake ryhmäläisille

Liite 4 Kyselylomake ohjausryhmälle

Liite 5 Kyselylomake yhteistyökumppaneille

Liite 6 Saatekirje

## 1 JOHDANTO

”Mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä työtä” (Sigmund Freud). ”Mielenterveys on tila, jossa ihminen kokee itsensä ja ympäröivän maailman todellisuutta vastaavalla tavalla, kykenee minäkuvansa pohjalta ylläpitämään henkistä tasapainoa, elämänmyönteisyyttä ja kokee onnistumista omien kykyjensä käytössä” (Mölsä 1985).

Mielenterveyden määritelmiä on useita ja kuvaukset vaihtelevat ajan, kulttuurin ja määrittelijän mukaan. Mielenterveys käsitetään tavallisimmin sekä voimavaraksi, että ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen liittyväksi kehitysprosessiksi, jossa koettu psyykkinen hyvinvointi vaihtelee ajan ja elämäntilanteiden mukaan. Ihminen elää ja kehittyy vuorovaikutuksessa kulttuurin, ympäristönsä ja lähimmäistensä kanssa. Ihmisen mielenterveys ja hyvinvointi ovat siis nivoutuneet kiinni elämänhistoriaan, nykyhetken elinympäristöön ja elämäntilanteeseen, jossa hän elää. Nykyinen elämäntilanne ja elämänhistorian tapahtumat ovat merkityksellisiä asioita ihmisen kehitykselle, mielenterveydelle ja mielenterveyden ongelmien synnylle. Mielenterveyteen ja ongelmien syntymiseen vaikuttavat vuorovaikutus, kasvatus, kasvuolot sekä kehitykseen kuuluvat elämänkriisit ja traumaattiset kriisit (Saarelainen, Stengård, Vuori-Kemilä 2000, 12–13.)

Mielenterveydellä on suuri merkitys ihmisen jokapäiväiseen elämään ja toimintaan. Mielenterveys on keskeisessä asemassa kun ajattelemme, puhumme ja kommunikoi toisten ihmisten kanssa. Mielenterveys on keskeistä kyvyillemme mieltää, ymmärtää ja tulkita ympäristöämme sekä sopeutua mahdollisiin muutoksiin. Mielenterveyteen liittyvillä kyvyillä ja toiminnoilla voimme kokea elämämme mielekkäänä ja osallistua yhteiskunnan toimintaan luovina ja tuottavina jäseninä. (Sohlman 2004, 36.)

Joskus mielenterveys voi kuitenkin järkkä ja silloin kyky suoriutua arkipäivän askareista heikkenee. Ihmissuhdeongelmat, työpaineet ja taloudelliset vaikeudet ovat uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Ratkaisevaa on, millaisia selviytymiskeinoja ihminen tilanteeseen löytää. (Vilkko-Riihelä 2003, 546–547.) Kun kyse on psyykkisestä sairaudesta ja sairastumisesta tarvitaan usein avuksi vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin ihmisiin, läheisiin tai ammattilaisiin (Koskisuu 2004, 28).

Vapaaehtoistyön merkitys mielenterveystyössä on kasvanut ja sen nähdään tukevan sekä täydentävän julkisen sektorin palveluja (Martti 2000, 21). Vapaaehtoisuudesta on tullut viime vuosikymmenen kuluessa ilmiö, jonka yhteiskunnallinen merkitys on löydetty uudella tavalla. Eräänä keskeisenä tekijänä on ollut se, että yhteiskunnan taloudellisten voimavarojen niukkuus on tiedostettu aikaisempaa selvemmin. Toisaalta myös kansalaisliikkeiden merkitys yhteiskunnallisen toiminnan kanavina ja mielipiteen ilmaisijoina on kasvanut. Maaperä kansalaisaktiivisuudelle on muuttunut entistä suotuisammaksi. (Nylund & Yeung 2005, 126.)

Tutkimuksemme kohteena olevan Nuorimieli -hankkeen tavoitteena on edistää mielen-terveysasioissa tukea tarvitsevien nuorten aikuisten osallisuutta yhteisiin toimintoihin ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti heidän omaan elämänlaatuunsa. Nuorimieli -hankkeessa ryhmäohjaukset ja tukihenkilötoiminta pyörivät pääsääntöisesti vapaaehtoistyön voimin. Hankkeessa on kolme palkattua työntekijää jotka järjestävät yksilökeskusteluja tuettavien kanssa sekä järjestävät ja organisoivat tukihenkilökoulutusta ja -toimintaa.

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry on perustettu vuonna 1992 ja rekisteröity vuonna 1994. KaMi ry on Suomen Mielenterveysseuran jäsenyhdistys. Yhdistyksen kotipaikka on Kajaani ja toiminta-alueina ovat Kajaani ja lähiympäristö. Konkreettisesti yhdistys toimii pienessä, kaupungilta vuokratussa vanhassa puutalossa. Käytössä on kaksi n. 20 neliön huonetta, toinen toimistokäyttöön ja toinen ryhmätoimintojen käyttöön. Yhdistys hallinnoi Nuorimieli -hanketta, joka on suunnattu mielen-terveysasioissa tukea tarvitseville 16–30-vuotiaille nuorille ja heidän läheisilleen arjessa selviämisen tueksi. Tavoitteena on myös ehkäistä pahoinvoinnin kasautumista sekä itsemurhia ja luoda matalankynnyksen auttamismalli, joka tavoittaa edellä mainitut ryhmät.

Nuorimieli -hanke käynnistyi maaliskuussa 2006 ja kestää vuoden 2009 loppuun saakka. Rahoittajana hankkeessa toimii Raha-automaattiyhdistys (RAY). Nuorimieli -hanke kouluttaa nuorille tukihenkilöitä kaksi kertaa vuodessa yksilötukisuhteisiin ja ryhmänohjaajiksi. Syksyllä 2008 hankkeessa oli 8 tukihenkilöä ryhmänohjaajana ja 17

tukisuhdeparia. Kaikki hankkeen toiminnot tapahtuvat tällä hetkellä yhdistyksen tiloissa. (Esittely 2007 KaMi ry, Nuorimieli 2006.)

Hankkeen aikana on toiminut useita erilaisia ryhmiä, joihin on osallistunut noin 15 jäsentä. Syksyn 2008 aikana on toiminut muun muassa:

- nuorten aikuisten keskusteluryhmä
- läheisten keskusteluryhmä
- nuorten naisten klubi
- opiskelijoiden ja opintonsa keskeyttäneiden ryhmä
- askartelu- ja käsityökerho
- kokkikerho
- liiku koiran kanssa -ryhmä. (Esittely 2007 KaMi ry, Nuorimieli 2006.)

Nuorimieli -hankkeen toimintasuunnitelmaan on kirjattu tavoitteeksi palautekyselyn tekeminen, näin saimme toimeksiannon opinnäytetyöllemme. Teemme palautekyselyn usealle hankkeessa toimivalle taholle, ohjausryhmän jäsenille, yhteistyötahoille, tuettaville sekä hankkeessa toimivien erilaisten ryhmien kävijöille. Tutkimme opinnäytetyössämme yhteiskunnan tarjoamaa kolmannen sektorin vapaaehtoistyötä ja sitä kuinka vapaaehtoistyöllä on onnistuttu tarjoamaan sosiaalista tukea Nuorimieli -hankkeessa. Teoreettisena viitekehyksenä ovat vapaaehtoistyö ja sosiaalinen tuki. Tutkimme yhteistyökumppaneiden ja ohjausryhmäläisten mielipiteitä siitä kuinka he näkevät vapaaehtoistyön onnistuneen hankkeessa ja mitä kehittämistä siinä ja hankkeessa mahdollisesti vielä olisi. Tutkimuksemme selvittää myös vapaaehtoistyön sisältöä sosiaalisen tuen näkökulmasta. Selvitämme kuinka tuettavat ja ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa sosiaalista tukea hankkeessa ja missä olisi vielä kehitettävää.



## 2 SOSIAALISTA TUKEA ARJESSA SELVIYTYMISEEN

Mielenterveys voi järkkäyä erilaisten kriisien ja katastrofien seurauksena lyhytaikaisesti tai vähitellen kehittyvänä sairautena. Häiriöiden kesto ja laatu vaihtelevat tapauksittain. Vaikeat mielenterveydenhäiriöt haittaavat jokapäiväistä elämää, ihmissuhteita ja estävät toimintaa, kuten työssäkäyntiä tai opiskelua. Mielenterveys ei merkitse sitä, että kaikki asiat elämässä sujuisivat ilman ongelmia. Oleellista on se, miten ihminen kykenee käsittelemään pahaa oloaan ja keskustelemaan niistä. Kriisit kuuluvat kaikkien elämään ja merkitsevät voitettuna henkistä kasvua. (Vilkko-Riihelä 2003, 549–550.)

Kuntoutumisen merkittävänä esteinä pidetään muun muassa yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Psykkinen sairaus vaikeuttaa usein ihmissuhteiden ylläpitämistä ja uusien suhteiden luomista. Tämä on ikävää sen vuoksi, koska ihmiselle kokemus, että joku tarvitsee häntä, on merkityksellinen. Aivan liian usein mielenterveyskuntoutuja tuntee olevansa muille taakka ja se estää häntä hakeutumasta toisten ihmisten pariin. (Koskisu 2004, 188.)

DiMatteon ja Haysin (1981) sekä Sulsin (1982) mukaan sosiaalisella tuella on osoitettu olevan parantavia vaikutuksia niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin emotionaaliseenkin toipumiseen. Riittävä sosiaalinen tuki auttaa vähentämään lääkkeiden tarvetta ja nopeuttaa oireiden häviämistä. Sosiaalisen tuen avulla sairauden jälkeinen työhön paluu nopeutuu ja terveyspalveluiden tarve vähenee. Tämä taas vähentää ahdistuneisuutta ja stressin oireita sekä lisää tyytyväisyyttä elämään. (Kumpusalo 1991, 20.)

Sosiaalisella tuella on suoria vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin sekä selviytymiseen vaikeista elämäntilanteista. Esimerkiksi oikeaan aikaan aloitettu lääkitys tai kuntoutus vaikuttaa suoraan ja välittömästi ihmisen terveydentilaan. Toisaalta tunne siitä, että tukena on oma perhe, lääkäri, tukihenkilö tai tukiryhmä voi auttaa selviytymään omatoimisesti vaikeistakin ongelmatilanteista. (Kumpusalo 1991, 17.) Valitsimme sosiaalisen tuen yhdeksi teoreettiseksi viitekehyykseksi, koska halusimme selvittää kuinka tuetut ja ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa sosiaalista tukea hankkeessa.

## 2.1 Historia

Sosiaalisen tuen tutkimusperinne on saanut alkunsa 1940-luvulla USA:sta. Eri tutkijat osoittivat, että sosiaalisen tuen puute altistaa ihmisen erinäisiin vaikeuksiin eri elämäntilanteissa. Kumpusalon (1991, 18–19) mukaan Tillmann ja Hobbs (1949) osoittivat, että sosiaalisen tuen puute altistaa jatkuville onnettomuuksille. Muun muassa sosiologiaa tutkinut Emile Durkheim (1951) havaitsi, että itsemurhien tekeminen oli yleisintä ihmisillä, joilla oli heikoimmat sosiaaliset siteet. Sosiaalisen tuen puute aiheutti Holmesin (1956) mukaan riskin sairastua tuberkuloosiin ja Hinklen (1958) mukaan sairauksiin yleensä. Nämä erinäiset havainnot vilkastuttivat huomattavasti teoreettista ja empiiristä tutkimustoimintaa. Holahanin ja Moosin (1981) pitkittäistutkimuksen mukaan vähentynyt sosiaalinen tuki perhe- ja työelämässä lisäsivät psyykkisiä oireita merkittävästi. (Kumpusalo 1991, 18–19.)

Sohlmanin (2004) mukaan Clemens Hosman, Eero Lahtinen ja Ville Lehtinen ovat määritelleet mielenterveyden käsitettä. Heidän mukaansa terveys on tasapainotila yksilön ja ympäristön välillä ja terveyden keskeinen osa on mielenterveys. He käyttävät käsitettä positiivinen mielenterveys, joka jakaantuu funktionaaliseen nelikenttämalliin. Mallin mukaan positiivinen mielenterveys koostuu:

- 1 yksilöllisistä tekijöistä ja kokemuksista
- 2 sosiaalisesta tuesta ja vuorovaikutussuhteista
- 3 yhteiskunnan resursseista ja rakenteista
- 4 kulttuurissa vallitsevista arvoista.

Mallin mukaan ihminen tarvitsee näitä positiivisen mielenterveyden käsitteitä muodostaakseen tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja rooleja sekä nauttiakseen elämästä. Positiivisen mielenterveyden käsitteitä tarvitaan myös toteuttamaan yksilöllisiä ja sosiaalisia tavoitteita sekä sopeutua elämän haasteisiin ja stressitilanteisiin niin perhe- kuin työelämässä. (Sohlman 2004, 35–38.) Hosman, Lahtinen ja Lehtinen näkevät sosiaalisen tuen olevan tärkeä osa ihmisen positiivista mielenterveyttä.

Sosiaaliset suhteet ja verkostot ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille. Verkostot voivat tarjota tukea erilaisissa elämän ongelma- ja kriisitilanteissa. (Koskisuus 2004,

188.) Erilaisten teorioiden mukaan sosiaalinen verkosto koostuu perheestä, ystävistä, sukulaisista, työtovereista sekä viranomaisista kuten vapaaehtoistyöntekijöistä (Kumpusalo 1991, 14–16).

Sosiaalinen tuki liittyy olennaisesti ihmissuhteisiin ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen (Ewalds, Jantunen 1991, 24). Sosiaaliselle tuelle on lukuisia määritelmiä ja erään teorian mukaan se on määritelty tiedoksi, joka saa asianomaisen uskomaan että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan, häntä arvostetaan ja kunnioitetaan. Tiedon avulla hän kokee kuuluvansa keskinäisten velvoitteiden ja kommunikaation verkostoon. (Koski-Jännes, Pienimäki & Valtari 2003, 8.) Sosiaalinen tuki voi olla läheisen tai ammatti-ihmisen antamaa tukea. Viranomaistyöhön perustuvaa sosiaalisen tuen kehittämistä tapahtuu jatkuvasti ja vapaaehtoistyön merkitys mielenterveystyössä korostuu. (Kumpusalo 1991, 14–16.)

## 2.2 Sosiaalinen tuki käsitteenä

Sosiaaliselle tuelle on paljon erilaisia määritelmiä. Sosiaalinen tuki käsittää muun muassa vertaistuen, ryhmätoiminnan, sosiaalisten taitojen harjoittelun ja arkielämään mukaan pääsemisen. Sosiaalinen tuki on määritelty tiedoksi, joka saa asianomaisen uskomaan että hänestä välitetään, häntä arvostetaan ja kunnioitetaan ja hän kuuluu keskinäisten velvoitteiden ja kommunikaation verkostoon. (Koski-Jännes, Pienimäki & Valtari 2003, 8.)

Sosiaalinen tuki on myös yhteisöjen yksilölle ja ryhmille tarjoamaa apua, joka auttaa selviytymään negatiivisista elämäntapahtumista ja muista vaikeista elämäntilanteista. Sosiaaliseen tukeen sisällytetään emotionaalinen, tiedollinen ja aineellinen tuki sekä palvelut. (Kumpusalo 1991, 13.) Nuorimieli -hankkeen tarkoituksena on toteuttaa ryhmätoimintoja, antaa vertaistukea asiakkaalle sekä luoda tukiverkosto, johon asiakas voi turvautua. Hanke luo yhteisön, joka auttaa asiakasta selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Lisäksi tavoitteena on asiakkaan omatoimisuuden kasvu ja arjessa selviytyminen.

Sosiaalinen tuki liittyy olennaisesti ihmissuhteisiin ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Jotta voidaan puhua sosiaalisesta tuesta, on aina oltava sidoskontakti joko toiseen ihmiseen tai yhteisöön. (Ewalds & Jantunen 1991, 24.) Ewaldsin ja Jantusen tutkimuksessa ”Omaisten tarvitsema ja saama sosiaalinen tuki”, sosiaalinen tuki jakautuu informatiiviseen ja emotionaaliseen tukeen. Kaija Eerola (1999) lisää sosiaaliseen tukeen vielä instrumentaalisen tuen käsitteen prospektiivisessä [prospektiivinen = tulevaisuuteen suuntaava] tutkimuksessaan ”Mielenterveydenhäiriöt ensisynnyttäjillä”.

Sosiaaliseen tukeen lukeutuva emotionaalinen tuki on ihmisen mahdollisuus jakaa tunteita ja kokemuksia muiden kanssa, sekä antaa ja saada rohkaisevaa ja lohduttavaa palautetta. Emotionaalinen tuki pitää sisällään myös luottamuksen siitä, että ihminen voi tarvittaessa pyytää apua muilta. Informatiivinen tuki käsittää asiakkaan elämäntilanteeseen liittyvän tiedonsaannin, ohjauksen ja neuvonnan. (Ewalds & Jantunen 1991, 41–43.) Instrumentaalinen tuki puolestaan merkitsee konkreettista ja aineellista apua (Eerola 1999, 21).

Sosiaalisen verkoston koostumuksella ja ominaisuuksilla on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja mielekkyyden kokemukselle. Verkoston ihmiset voivat tarjota tukeaan kriisitilanteissa ja toimia puskurina. Sosiaalinen verkosto tarkoittaa niitä tärkeitä ihmisiä, joiden kanssa mielenterveyskuntoutujakin on tekemisissä ja joilla on hänelle tunteellista ja välineellistä merkitystä. Erityisen tärkeitä ovat vastavuoroiset ihmissuhteet. (Koskisu 2004, 188).

### 2.3 Sosiaalisen tuen eri tasoja

Kumpusalon (1991, 14–16) mukaan Cassel (1976) on jakanut sosiaalisen tuen primaari-, sekundaari-, ja tertiaaritasoon sosiaalisten suhteiden läheisyyden perusteella. **Priimaaritasoon** kuuluvat oma perhe ja läheisimmät uskotut, **sekundaaritasoon** ystävät, sukulaiset, työtoverit ja naapurit sekä **tertiaritasoon** tuttavat, viranomaiset, julkiset ja yksityiset palvelut. Sosiaalinen tuki voi olla läheisen tai ammatti-ihmisen antamaa tukea. Ammatti-ihmiset ovat saaneet sosiaalialan, terveydenhuollon tai muun erityiskoulutuksen, esimerkiksi tukihenkilökoulutuksen. Viranomaistyöhön perustuvaa sosiaali-

sen tuen kehittämistä tapahtuu jatkuvasti ja vapaaehtoistyön merkitys korostuu. (Kumpusalo 1991, 14–16.)

Nuorimieli -hankkeen tavoitteena on tarjota tertiääritason emotionaalista tukea, jolloin ihmisen on mahdollisuus jakaa tunteita ja kokemuksia ammatti-ihmisen kanssa sekä luoda luottamuksellinen suhde muihin asiakkaisiin sekä tukihenkilöön. Taipaleen (2005, 17–22) mukaan Cobb (1976) määritteli sosiaalisen tuen tiedoksi, joka saa ihmisen uskomaan, että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan, häntä arvostetaan ja hän kuuluu yhteisöön, jossa on velvoitteita ja kommunikointia. Kahn ja Antonucci (1980) määrittelivät sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi vuorovaikutussuhteeksi, jolla on oleellinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Ihmisen elämän muutosvaiheet ja muutokseen sopeutuminen sisältävät stressiä ja sosiaalinen tuki vähentää stressin oireilua, masennusta, ahdistuneisuutta sekä fyysisiä oireita. (Taipale 2005, 17–22.)

Tukiverkoston avulla ihmiset selviävät vaikeimmista elämäntilanteistaan. Tuen muotoina Taipaleen (2005, 17–22) mukaan Kahn (1979) mainitsee emotionaalisen tuen, jolla hän tarkoittaa ihailua, kunnioitusta, rakkautta ja turvallisuuden tunteen luomista. Emotionaalisen tuen lisäksi tuen muotoina Kahnin (1979) mukaan ovat yksilön päätöksen teon tukeminen sekä konkreettinen apu. Yksilön päätöksen teon tukeminen sisältää palautteen antamista ja vaikuttamista yksilön tapaan tehdä ratkaisuja. Konkreettinen apu sisältää rahan tai esineiden antamista tai ajan käyttämistä toisen hyväksi. (Taipale 2005, 17–22.)

Taipaleen (2005, 17–22) mukaan Norbeck (1981) on kehittänyt sosiaalisen tuen mittarin, joka mittaa yksilön omaa käsitystä sosiaalisen tuen saannista. THT, dosentti Marja-Terttu Tarkka, TtT Meeri Koivula ja TtT Marja Kaunonen ovat hyödyntäneet Norbeckin mittaria kehittäessään oman sosiaalisen tuen mittarin (SSI). Tarkan, Koivulan ja Kaunosen sosiaalisen tuen mittarin tausta-ajattelu pohjautuu Norbeckin lisäksi myös Kahnin (1979) sekä Kahn ja Antonuccin (1980) käsityksiin sosiaalisesta tuesta. Tarkan, Koivulan ja Kaunosen sosiaalisen tuen mittarissa on 21 eri kysymystä, jotka koostuvat kolmesta mittarin osiosta: konkreettinen tuki, päätöksenteon tuki ja emotionaalinen tuki. Me hyödynsimme muutamaa sosiaalisen tuen mittarin kysymystä tehdessämme kyselylomakkeet tuettaville ja ryhmäläisille. (Taipale 2005, 17–22.)

### 3 KOLMAS SEKTORI VAPAAEHTOISTYÖN TUOTTAJANA

#### 3.1 Kolmas sektori

Kansalaisten hyvinvoinnin aikaansaamisessa tarvitaan nykyisin entistä enemmän sekä vapaaehtoista toimintaa että ammattityötä rinnakkain toisiaan täydentämään. Kolmas sektori on paitsi vanha, myös uusi mahdollisuus. Vaikka meillä Suomessa onkin suuret odotukset valtiolle ja kunnille, mitä tulee yhteisvastuullisuuden ylläpitämisessä, ovat yhdistykset sekä muut järjestäytyneen kansalaistoiminnan muodot tärkeitä ja niiden merkityksen oletetaan kasvavan vielä tulevaisuudessa. (Kinnunen & Laitinen 1998, 19.)

Kolmannen sektorin käsite liittyy pääasiassa siihen 1900-luvun loppupuolella kehitettyyn käsitejoukkoon, jonka kautta on analysoitu ja kuvattu valtion, markkinoiden (yritysten) ja kansalaisyhteiskunnan, eli kotitalouksien ja elävän elämän muuttuneita ja muuttuvia suhteita (Siisiäinen 2002, 7). Käsitteenä kolmas sektori on määritetty siksi julkisen sektorin, markkinoiden ja kotitalouksien väliin jääväksi alueeksi, jolla toimitaan muun muassa vapaaehtoistyön, järjestökentän ja kansalaisaktivismin toimin. Sitä pidetään järjestelmänä tai elämänalueena, joka välittää ja luo yritysten, valtion, kuntien ja perheiden välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Kolmas sektori on nähty myös palkkatyön vähenemisen vuoksi työttömien, eläkeläisten ja muiden työmarkkinoiden ulkopuolelle jääneiden tarpeellisenä uudenlaisena osallisuutena. (Laamanen, Ala-Kauhaluoma & Nouko-Juvonen 2002, 23.)

Laamasen, Ala-Kauhaluoman ja Nouko-Juvosen (2002, 63) tekemän kuntien ja kolmannen sektorin yhteistyötä käsittelevän tutkimuksen mukaan hankkeissa kehitettyjen toimintojen ja käytäntöjen vakiinnuttaminen osaksi normaalitoimintaa on haastavaa. Kokeiluista käytännöiksi pitäisi ainakin periaatteessa olla jokaisen hankkeen päämäärä. Toisaalta taas on selvää, että jokainen hanke ei voi tuottaa sellaisia hyviä käytäntöjä tai palvelutuotteita, joita voitaisiin siirtää osaksi kuntien tai järjestöjen perustoimintaa. Tässä suhteessa epäonnistumisella ei tarkoiteta sitä että koko hanke olisi epäonnistunut. Voidaanhan ajatella että jo pelkkien välittömien hyvinvointivaikutusten aikaan-

saaminen on tuottanut sellaista lisäarvoa, jota ilman hanketta ei olisi voitu kuntalaisille tarjota, vaikka ne vaikutukset olisivatkin väliaikaisia toimintoja.

Kansalaisilla ja yhteisöillä on suuri merkitys ja vastuu kaikille sosiaalisen turvan takaava hyvinvointiyhteiskunnan luomisessa ja säilyttämisessä. Tässä tarkoitetaan etenkin kolmannen sektorin asemaa ja paikkaa hyvinvointiyhteiskunnassamme, millaiseksi se muodostuu ja millaiseksi se tunnustetaan sekä millainen yhteiskunnallinen tila ja arvostus sille kehittyy. (Kinnunen & Laitinen 1998, 7.)

Mielenterveysjärjestöjä ja -yhdistyksiä on Suomessa lähes jokaisella paikkakunnalla. Kajaanissa toimii kaksi; Suomen mielenterveysseuran jäsenyhdistys, Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry sekä Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys, Hyvä Mieli ry. Yhdistykset järjestävät yhdessä toimintaa ja tapahtumia, joihin ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet. Larry Davidson ja David Stayner (1997) ovat tehneet tutkimuksen skitsofreniaa sairastavien ja heidän omaistensa kokemuksista sairastamisen aikana tapahtuneista ihmissuhteitten muutoksista. Siinä todetaan, että hoitojärjestelmät kiinnittävät liikaa huomiota oireisiin ja liian vähän inhimillisiin tarpeisiin. (Koskisuus 2004, 191.) Tällöin kolmannen sektorin toiminta, joka ei ole hoidollista, voi antaa juuri sitä inhimillistä sosiaalista tukea ja apua, jota mielenterveysasioissa tukea tarvitseva kaipaa.

### 3.2 Vapaaehtoistyön merkitys järjestötoiminnassa

Vapaaehtoistyö ei ole ammatillista, vaan vastavuoroista toimintaa. Myös auttaja saa jotain itselleen: hyvän mielen, lisää itseluottamusta, mahdollisuuden kehittää ihmisuhdetaitojaan, mielekästä tekemistä toimettomuuden tilalle tai jotain muuta. Vapaaehtoisilla on myös kenties tarve laajentaa ja vahvistaa omaa sosiaalista verkostoaan vapaaehtoistoiminnan kautta ja siihen heillä on oikeus. (Lehtinen 1997, 7.)

Koska ammattiavun saaminen voi joskus olla hyvinkin vaikeaa, vapaaehtoistyöllä voidaan lieventää sitä puutetta. Yhteiskunnan kannalta vapaaehtoistoiminnan ongelmana voidaan pitää sitä, että siitä helposti muodostuu virallisen työn jatke jota pelätään käytettävän ammattityötä korvaaviin tehtäviin. Ammattityöntekijöiden tulee kuitenkin

huolehtia siitä, että vapaaehtoistyössä ammattityön ja vapaaehtoistyön roolit eivät sekoitu. Vapaaehtoistoiminnan rooli on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää ja vastuu korjaavasta työstä kuuluu edelleen ammattiauttajille. Lisäksi vapaaehtoistoiminnassa tulee korostaa ihmisten omaa vastuuta itsestään ja toisista ihmisistä, sen pitäisi olla nimenomaan yhdessä toimimista eikä pelkästään vapaaehtoispalvelujen tuottamista. (Lehtinen 1997, 7, 19.)

Vapaaehtoistoiminnan ensimmäinen periaate on täydellinen vapaaehtoisuus, siihen osallistuminen lähtee aina ihmisestä itsestään. Kaikki osallistuvat toimivat ainoastaan omasta vapaasta tahdostaan ja itsemääräämisperiaatetta noudattaen. Toinen periaate on palkattomuus, kenellekään ei makseta palkkaa tai palkkiota mutta kulukorvausta vapaaehtoisena toimivalle voidaan maksaa. Kolmas periaate on, että vapaaehtoistoiminnassa toimitaan ihmisen yksilöllisin ehdoin ja taidoin. Tällöin juuri vapaaehtoisen oma elämäkokemus on yksi vapaaehtoistoiminnan tärkeimmistä resursseista. (Lehtinen 1997, 20.)

Erilaisten sattumien kautta päädyttyyn vapaaehtois- ja vertaistoimintaan on useille ihmisille luonteva osa arkipäivää ja hyvän elämän kokemusta. Tällainen toiminta tarjoaa kenties pysähdys- ja levähdyspaikan erilaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa oleville ihmisille. Samalla yhteisöllinen osallisuus ja kanssaihmidtien kohtaaminen voi tarjota mahdollisuuden suunnata omaa elämää uusille urille. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

Vapaaehtoistyö on ennen muuta tahto- ja motivaatiokysymys. Osallistuminen yleensäkin tuo osallisuutta, kokemisen, kuulumisen ja mukanaolon tunnetta. Vapaaehtoistoiminta on yksi hedelmällisimmistä tavoista tuottaa tällaista osallistumista ja osallisuutta. Vapaaehtoistoiminnalla on mahdollisuus kehittää ihmisten eettistä arvomaailmaa ja syventää ihmisen omaa identiteettiä. Vapaaehtoistoiminta kasvattaa ja koului ihmistä niin yksilönä kuin kansalaisena. Toiminnan avulla kehitetään ihmisen taitoja osallistua, toimia ja vaikuttaa asioihin sekä kohdata muita ihmisiä ja kommunikoida heidän kanssaan. (Nylund & Yeung 2005, 68–70.)

Ihmiset ovat usein valmiita tekemään vapaaehtoistyötä sellaisissa yhteisöissä, jotka he kokevat itselleen tärkeiksi ja jotka antavat henkilökohtaista mielihyvää tai etua. Koska



itselle tärkeät asiat motivoivat ihmisiä, he ovat valmiita jopa konkreettiseen vapaaehtoistoimintaan. (Nylund & Yeung 2005, 75.)

Vapaaehtoistyöntekijä ei ole ammattilainen vaan ihminen, joka on lähtenyt toimintaan mukaan auttamisenhalustaan. Toimimalla ryhmänohjaajana, kuuntelemalla ja auttamalla mielenterveysasioissa tukea tarvitsevaa henkilöä, vapaaehtoinen antaa sosiaalista tukea, joko tietten tai tietämättään. Mielestämme kolmannen sektorin järjestämä vapaaehtoistyö antaa sosiaalista tukea nimenomaan täydentämään julkisen sektorin palveluja, mutta ei korvaamaan niitä.

## 4 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TEHTÄVÄT JA TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen tausta

Ajallisesti kyselyt tulevat sopivaan ajankohtaan, sillä hankkeen toiminta päättyy vuoden 2009 lopussa ja palautekyselyllä on vielä mahdollista kehittää hankkeen loppukauden toimintaa, mikäli tarvetta ilmenee. Kyselyssä otetaan huomioon hankkeen eri toimijoiden näkemykset ja kokemukset hankkeesta.

Opinnäytetyömme hyödyntää Nuorimieli-hankkeen toimintaa ja antaa myös arvokasta palautetta KaMi ry:lle mahdollisen jatkohankkeen tarpeesta. Tutkimuksellamme annamme lisäksi mahdollisuuden uusiin opinnäytetöihin, mikäli hankkeen loputtua halutaan tietää, onko hankkeessa tehdyt toiminnot ja meidän tutkimustulostemme aiheuttamat muutokset antaneet toiminnan kannalta parhaan mahdollisen lopputuloksen.

Tutkimuksellamme selvitimme Nuorimieli hankkeen toimivuutta sekä kehittämisideoita eri tahojen näkökulmasta. Näin hankkeen toimijat saavat tiedon, onko hanke tavoittanut ne päämäärät, joita hankkeen rahoittajalle hakemuskvaiheessa lähetetyssä selostuksessa on kerrottu. Hankkeen päämääriä olivat muun muassa seuraavat: auttaa mielenterveysasioissa tukea tarvitsevia nuoria, nuoria aikuisia ja heidän läheisiään, tarkoituksena ennaltaehkäistä näiden ryhmien pahoinvointia ja itsemurhia sekä tarjota nuorille, nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen mahdollisuuden saada vertaistukea. (Projektiseloste 2007 KaMi ry.) Toimintasuunnitelmaan kirjatun palautekyselyn lisäksi tutkimuksellamme saimme tietoa siitä, kuinka toimiva työtapana hankkeen avulla järjestettävä vapaaehtoistoiminta ylipäättään on ja mikä merkitys ei-ammattillisella toiminnalla on hankkeessa toimivien mielenterveysasioissa tukea tarvitsevien nuorten aikuisten mielestä.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää Nuorimieli-hankkeen toimivuus vapaaehtoistyön toteuttajana. Me tutkimme yhteistyökumppaneiden jäsenten ja ohjausryhmäläisten mielipiteitä siitä kuinka he näkevät vapaaehtoistyön onnistuneen hankkeessa ja mitä kehittämistä hankkeessa mahdollisesti vielä olisi. Tutkimuksemme tarkoitus oli myös selvittää vapaaehtoistyön sisältöä sosiaalisen tuen näkökulmasta, kuinka tuetta-

vat ja ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa sosiaalista tukea hankkeessa ja miltä osin. Sosiaalisen tuen olimme jakaneet emotionaaliseen ja konkreettiseen tuen saantiin. Selitimme tuettaville ja ryhmän ohjaajille sosiaalisen tuen merkityksen ja sen, miten kyselylomakkeen kysymykset liittyvät sosiaaliseen tukeen.

#### 4.2 Kohdejoukko ja aineiston keruu

Saimme tutkimusluvan 2.1.2009. (LIITE 1) Kohdejoukkomme valinta perustui tutkimusongelmaamme. Tutkimuksemme toteutettiin kyselytutkimuksena ja haastatteluina. Postitimme itse kyselyt yhteistyötahoille ja haastattelimme ohjausryhmän jäsenet heidän toimipisteissään. Sosiaaliseen tukeen painottuvat kyselylomakkeet (LIITTEET 2-5) jaoimme Nuorimieli-hankkeen ryhmätoimintoihin osallistuville ja haastattelut teimme tuettaville KaMi ry:n tiloissa kyselylomakkeen pohjalta. Jokaisessa kyselyssä ja haastattelussa oli mukana saatekirje (LIITE 6), joka avarsi tutkimuksemme taustaa.

Haastattelimme 8 tuettavaa, jotka ovat olleet mukana tukihenkilötoiminnan alkua ajoilta saakka. KaMi ry:n työntekijät valikoivat haastateltaviksi henkilöt jotka selviytyvät tilanteesta ilman tukihenkilön apua. Tuettavien haastatteluiden vastausprosentti oli 100.

Ryhmäläiset, joita on 11 kappaletta, vastasivat kyselylomakkeisiin, jotka heidän ryhmänohjaaja jakoi heille ryhmätoiminnan aikana. Kerroimme ryhmänohjaajille kyselystämme ja siitä, että se liittyy opinnäytetyöhömmme. Painotimme jokaisen vastauksen tärkeyttä tutkimustulostemme luotettavuuden kannalta. Ryhmäläisten vastausprosentti oli 100.

Ohjausryhmään kuuluu yhdeksän henkilöä, kaksi miestä ja seitsemän naista. Haastattelimme 7 ohjausryhmän jäsentä käyttäen valmista kyselylomaketta. Kaksi jätimme haastatteleematta koska he itse katsoivat olevansa KaMi ry:n työntekijöinä ja opinnäytetyömme tilaajina liian lähellä hanketta voidakseen vastata luotettavasti. Ohjausryhmäläisten vastausprosentti oli 100. Yhteistyökumppaneille, joita on 13, lähetimme kyselylomakkeet. Yhteistyötahojen vastausprosentti oli 85.

Aloitimme analysoinnin heti vastausten saavuttua. Aineiston tallennusvaihe oli laaja ja monitahoinen prosessi. SPSS-ohjelmaan syötetyt haastatteluvastaukset koostuvat erilaisista vaihtoehdoista, kuten Likertin asteikko tai kyllä/ei – vaihtoehdot. Paljon tekstiä sisältäviä selitekenttiä ei ole teknisistä syistä mukana, ne on analysoitu erikseen Wordiin kirjoittamalla. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 145–148.)

Merkitsimme jokaisen ryhmän kyselylomakkeet juoksevilla numeroinnilla. Saamamme vastaukset kirjassimme SPSS-ohjelmaan omiksi tiedostoikseen. Jokaisesta vastaajaryhmästä haimme tarvitsemamme tiedot frekvenssi-analysoinnilla. Koska vastaajamäärät olivat niin pieniä, ei ollut perusteltua tehdä tuloksia selventäviä ristiintaulukointeja. Opinnäytetyöhömmme liitettävät taulukot teimme Excel taulukkolaskenta ohjelmalla, näin saimme taulukoista siistit ja helposti luettavat. Tulokset esitämme tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymystemme jaottelun mukaan.

#### 4.3 Tutkimuksen toteutus

Kajaanin seudun Mielenterveysseuralle on tehty opinnäytetöitä tukihenkilötoiminnasta niin kvalitatiivisina kuin kvantitatiivisina tutkimuksina. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Nuorimieli -hankkeen kokonaisuutta kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen, jolloin saamme laajan kuvan hankkeen toimivuudesta ja kehittämisideoista.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tietojen kerääminen keskittyy tärkeiksi miellettyihin asioihin ja tutkimuskohteessa on erilaisia rakenteita ja prosesseja, joita mitataan vain osittain. Kvantitatiivisen tutkimuksen peruskysymys onkin se, missä määrin tutkittavan ilmiön peruspiirteet ovat systemaattisesti mitattavissa tai missä määrin tutkittavasta ilmiöstä voidaan eristää mitattavia osia. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan siis kuvata tutkittavan ilmiön rakennetta. Siinä voidaan tarkastella: minkälaisista osista ilmiö koostuu, minkälaisia yhteyksiä eri osien välillä, löytyykö osista erilaisina riippuvuuksina ilmenevää systematiikkaa ja minkälaisia muutoksia tutkittavassa ilmiössä tapahtuu. (Alkula ym. 1995, 20–22.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Ilmiön merkitystä ja tarkoitusta selvitetään kokonaisvaltaisemmin. Tutkittavien

näkökulmille ja ajatuksille annetaan tilaa, jolloin päästään kiinni ilmiön laatuun ja olemukseen. Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista, että siinä sovelletaan vaihtelevassa määrin muuttuja-asettelua ja tilastollista todistelua. (Alasuutari, 1994, 22–30.)

Tutkimusmenetelmämme olivat haastattelut sekä postikyselyt. Haastattelut teimme valmiita kyselylomakkeita käyttäen. Kysymysten teoreettisena viitekehyksenä on hankkeen antama vapaaehtoistyö ja sosiaalinen tuki. Tutkimusmenetelmämme oli osittain strukturoidut kyselylomakkeet. Haastattelimme tuettavat ja ohjausryhmänjäseneet henkilökohtaisesti saadaksemme varmemman vastausprosentin ja voimme tarvittaessa selventää tutkimuksemme tarkoitusta ja kysymyksiä. Yhteistyötahoille lähetimme kyselyt postitse, koska kyseessä oli suurin vastaajajoukko ja koimme postikyselyn tehokkaimmaksi tavaksi kyselyn tekemiseen. Alkulan ym. (1995, 118–119) mukaan strukturoidulla kyselylomakkeella suoritettavaa tutkimusmenetelmää voidaan kutsua survey-menetelmäksi ja menetelmän vahvuus piilee sen tehokkuudessa ja taloudellisuudessa, varsinkin suuria joukkoja tutkittaessa. Ryhmäläiset suorittivat kyselyt ryhmätoimintojen ohessa KaMin toimistolla.

Aineistonkeruun lähtökohtana on löytää tutkimukseen ihmisiä, joilla on tutkimusongelmaan vastaavaa tietoa. Survey tutkimuksessa on oleellista, että tutkija on perehtynyt tutkittavaan aiheeseen ja kysymykset, joita tutkija esittää, tulisi viedä mahdollisimman lähelle tutkittavan kokemusmaailmaa. (Alkula ym. 1995, 120, 124–125.) Tämän vuoksi teimme ryhmäläisille ja tuettaville kyselyt sosiaalisesta tuesta. Heidän kokemusmaailmansa on lähempänä vapaaehtoistyön antamaa sosiaalista tukea ja näin he pystyvät arvioimaan saamaansa tukea. Samoin ohjausryhmäläiset ja yhteistyötahot osaavat antaa palautetta siitä, miten hanke on onnistunut vapaaehtoistyössään, koska he alan ammattilaisina osaavat arvioida vapaaehtoistyötä ja nähdä siinä olevat puutteet. Käytämme tutkimuksessamme sellaisia metodeja, joissa nimenomaan tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille. Toimivat metodit ovat monivalintavaihtoehtoja ja avoimia kysymyksiä, joissa asiakkaan on mahdollista ilmaista oma näkökantansa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 155).

Suoritimme kyselyt usealle hankkeessa toimivalle taholle, jotta saisimme mahdollisimman laajan kokonaiskuvan hankkeen toimivuudesta. Lähetimme postikyselyt

hankkeen yhteistyötahoille ja ryhmäläisille jaettiin kyselyt ryhmätoimintojen ohessa. Haastattelimme hankkeen ohjausryhmän jäsenet ja tuettavat valmiiden kyselylomakkeiden pohjalta. Teoreettisena taustana tutkimme vapaaehtoistyötä ja sosiaalista tukea hankkeessa.

#### 4.4 Tutkimustehtävät

Tutkimukselle on määritelty kolme tutkimuskysymystä, joihin haetaan vastauksia eri kyselylomakkeiden avulla.

Tutkimuskysymyksinämmme ovat:

1. Miten hanke on onnistunut toteuttamaan vapaaehtoistyötä ohjausryhmän jäsenten ja yhteistyökumppaneiden edustajien mukaan?
2. Miten vapaaehtoistyön tuottamaa sosiaalista tukea on onnistuttu antamaan hankkeessa tuettavien ja ryhmäläisten mukaan?
3. Kuinka hanketta tulisi jatkossa kehittää?

Mielestämme oli tärkeää tutkia kuinka ei-ammattillisella vapaaehtoistyöllä voidaan täydentää viranomaisten antamia mielenterveyspalveluita. Myös vapaaehtoistyön sisällön tutkiminen sosiaalisen tuen näkökulmasta oli tärkeää tuettavien ja ryhmäläisten mielipiteiden julkituomiseksi. Hankkeen kehitystarpeiden tutkiminen antaa hankkeelle tietoa siitä, miten hankkeen toimivuutta voidaan kehittää.

#### 4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Nuorimieli -hankkeen tarpeellisuus ja toimivuus sekä kehittämisideat. Luotettavuus perustuu hyvään suunnitelmaan sekä toimivan mittariston luomiseen, aineiston keruuvaiheeseen, analyysimenetelmiin sekä johtopäätösten tekoon.

Kyselylomakkeet on suunniteltava huolellisesti niin että validius säilyy. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Kyselylomakkeemme on tehty tarkasti sosiaalisen tuen määritteisiin sekä vapaaehtoistyön käsitteisiin perustuen. Sen lisäksi, että teoreettinen viitekehys tulee ilmi jokaises-

sa kyselyssä, on tärkeää, että kyselylomakkeissa käytetty kieli ja käsitteet ovat selkeitä vastaajille. Teimme testauskyselyn lomakkeillamme ja mittasimme näin, ovatko kyselymme validit, eli pystyykö niillä mittaamaan niitä asioita, jotka ovat tutkimuksemme tarkoitus. Testauksen perusteella kysymyksemme olivat selkeät ja toteuttamiskelpoiset. Luottamukselliset tiedot eivät tule näkyviin tutkimuksessa, mutta tutkimustulokset ovat julkisia. Se, että kyselymme on suunnattu tarkoituksenmukaiselle kohdejoukolle ja kyselymme mittaavat tarkoituksen mukaisia asioita varmistavat tutkimuksen reliabiliteetin eli pätevyyden ja luotettavuuden (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 214). Reliaabelius ja validius yhdessä muodostavat mittarin kokonaisluotettavuuden (Alkula ym. 1995, 89).

Korostimme kyselyihimme ja haastatteluihimme vastaaville vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta alusta saakka. Kyselyissä tämä tuli ilmi saatekirjeessä, jossa korostettiin sitä, että tutkimme itse hankkeen toimivuutta, emme asiakkaita ja, että emme tuo kenenkään henkilöllisyyttä esille ja lopuksi tuhoamme kyselylomakkeet.

Aineiston keruu suoritettiin postikyselyinä sekä haastatteluina. Saimme täyden vastausprosentin tuettavilta, ryhmäläisiltä sekä ohjausryhmän jäseniltä. Lähetimme kyselyn 13:lle yhteistyötahon jäsenelle ja jouduimme karhuamaan neljää kyselyä. Tämän jälkeen vastausprosentti oli noin 85. Kokonaisuudessaan onnistuimme saamaan hyvän vastausprosentin.

Tulevina ammattilaisina meidän on hyvä pohtia sosiaalialan ammatillisuutta ja siihen liittyvää etiikkaa. Eettiset säännöt ovat meille periaatteita, jotka ohjaavat työtämme oikeudenmukaiseen suuntaan. Ne antavat meille velvollisuuksia ja oikeuksia toimia omaa ammatti-identiteettiä vahvistaen ja asiakkaan oikeuksia puolustaen. Meidän tulee olla valveutuneita siitä, että työmme pohjautuu lakisääteisiin normeihin (kuten vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus) sekä myös eettisiin normeihin.

Yksi työmme tehtävistä on muutoksen käynnistäminen ja kehityksen aikaansaaminen. Ennen kaikkea opinnäytetyö ja tutkimuksen tekeminen on yksi hyvä alkutekijä muutoksen aikaansaamisessa. Tutkimusta tehdessämme meidän tulee pitää huoli siitä, että toimimme ammatillisesti ja nostamme asiakkaan äänen kuuluviin myös anonyymisti.

Tutkimuksessamme haimme Nuorimieli -hankkeelle palautetta siitä, miten hanke on toiminut ja kuinka sitä voisi kehittää. Toimme tulokset julki ilman vastaajien henkilöllisyyksiä ja saamme mahdollisesti aikaan kehitystä siihen suuntaan mihin vastaajat toivoivat muutosta. (ks. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2005, 5-7.)

Jos nyt lähtisimme työstämään uudelleen tätä samaa aihetta opinnäytetyöksi, uhraisimme varmaan enemmän aikaa kyselylomakkeiden suunnitteluun. Me emme voi tietää, miten vastaajat käsittävät kysymyksemme tarkoituksen, joten kysymysten pitää olla selkeitä ja yksiselitteisiä. Näin vastaajan ei tarvitse miettiä, mitä me mahdamme kysymyksellämme tarkoittaa ja vastauksista tulee luotettavampia. Mahdollisesti valitsimme myös pienemmän kohdejoukon, jolle kyselyt suoritetaan, näin olisimme voineet tehdä kyselylomakkeista monipuolisempia ja analysointi olisi ollut selkeämpää.



## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Ohjausryhmän ja yhteistyökumppaneiden edustajien vastauksia

Tutkimuksessamme kysyimme, miten hanke on onnistunut toteuttamaan vapaaehtoistyötä ohjausryhmän jäsenten ja yhteistyökumppaneiden edustajien mukaan. Kysymyksemme koskivat muun muassa sitä, miten tunnettu hanke vastaajien mielestä on ja miten tiedottamisessa on onnistuttu.

#### 5.1.1 Hankkeen tunnettuus ja tiedottaminen

Ohjausryhmän jäsenillä oli selkeästi parempi tieto hankkeesta ja sen toiminnoista kuin yhteistyökumppaneiden edustajilla. Ohjausryhmän jäsenistä kolme vastasi tuntevansa hankkeen toiminnan erittäin hyvin ja neljä hyvin. Vastaavasti yhteistyökumppaneiden edustajista yksi vastasi tuntevansa hankkeen toiminnan erittäin hyvin, kaksi hyvin, neljä jonkin verran ja neljä vastasi, ettei tuntenut hanketta ollenkaan.

Ohjausryhmän jäsenet tuntevat hankkeen hyvin koska ovat olleet mukana suunnittelemassa sitä ja osallistuvat neljä kertaa vuodessa pidettäviin ohjausryhmän kokouksiin. Niissä käydään läpi hankkeen sen hetkistä tilannetta ja tulevaisuuden suunnitelmia. Yhteistyötahojen tieto hankkeesta on ollut riippuvainen heidän omasta aktiivisuudestaan. Koska yhteistyötahojen vastauksista suurin osa, kahdeksan kappaletta, sijoittuu jonkin verran – en juuri ollenkaan – kohtiin, voimme päätellä, etteivät yhteistyötahot ole olleet tietoisia Nuorimieli – hankkeesta ja sen toiminnoista.

Kysyimme yhteistyökumppaneilta, mistä he ovat tietonsa hankkeesta saaneet. Vastausvaihtoehtoina olivat paikalliset sanomalehdet, radio, tuttavat ja muut tahot. Yksi vastasi saaneensa tiedon Koti-Kajaanista, yksi tuttavaltaan. Kolme vastaajaa kertoi tiedon tulleen työkavereiltaan, kaksi kertoi saaneensa tietoa hankkeesta KaMi:n Internet-sivuilta. Yksi vastasi saaneensa tiedon vasta kyselymme mukana olleesta saatekirjeestä. Lisätietoa hankkeesta ei silti kovin moni kaivannut. Joku kertoi tietoa olleen alkujaankin liian vähän, että asiasta olisi voinut kiinnostua. Kahdessa vastauksessa korostettiin päivitetyn tiedon tarpeellisuutta, yksi halusi tietää, mistä hankkeessa ylipää-

tään on kysymys. Yhdessä vastauksessa mainittiin lisätiedon tarve nuorten ryhmistä, mitä hankkeen järjestämä ryhmätoiminta kaiken kaikkiaan pitää sisällään.

Hankkeen tiedottamisesta vastattiin tasaisesti sekä ohjausryhmän jäsenten että yhteistyötahojen edustajien keskuudessa. Vastaajista puolet eli kolme ohjausryhmän jäsentä ja viisi yhteistyötahojen edustajaa oli sitä mieltä, että hankkeen tiedottaminen on riittävää. Vastaavasti kolme ohjausryhmän jäsentä ja viisi yhteistyötahojen edustajaa oli sitä mieltä että hankkeen tiedottaminen ei ole riittävää. Molemmissa vastaajaryhmissä yksi ei osannut sanoa mielipidettään.

#### 5.1.2 Hankkeen antaman vapaaehtoistyön vaikuttavuus

Käytimme kyselylomakkeessamme Likertin asteikkoa ja asteikkoa hyödyntäen kysyimme sekä ohjausryhmän jäseniltä että yhteistyökumppaneiden edustajilta hankkeen vaikuttavuudesta. Kysyimme miten heidän mielestään hankkeen antama vapaaehtoistyö on vaikuttanut heidän työhönsä sekä miten paljon hankkeella on ollut vaikutusta eri toimintojen järjestämisessä. Selkeämmän kuvan saamiseksi esitämme tulokset taulukkomuodossa (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Ohjausryhmän näkemys hankkeen antaman vapaaehtoistyön vaikuttavuudesta

<b>Ohjausryhmän näkemys hankkeen vaikuttavuudesta N=7</b>	Ei merkintää	Ei suurta vaikutusta	Jonkin verran vaikuttanut	Erittäin paljon vaikuttanut	En osaa sanoa	Tot
Asiakkaiden yhteydenottojen lisääntyminen			6		1	7
Omaisten yhteydenottojen lisääntyminen		1	1		5	7
Oman kiinnostuksen lisääntyminen hanketta kohtaan			3	2	2	7
Tukihenkilötoiminta			1	6		7
Ryhmätoiminnot		1	2	4		7
Vertaistuki			4	1	2	7
On tullut uusia yhteistyötahoja			2	4	1	7
KaMi:n tunnettavuus lisääntynyt		3	3	1		7
Oman työn tukeminen	1	1	3	1	1	7

Vastauksia analysoidessa ilmeni, että ohjausryhmä koki hankkeella olleen enemmän vaikuttavuutta erilaisten toimintojen järjestämisessä kuin yhteistyökumppaneilla. Tukihenkilötoiminta sekä erilaiset ryhmätoiminnot ovat hankkeessa koulutettujen vapaaehtoisten järjestämää toimintaa, jota ilman hanketta ei olisi.

Omaan työhön ohjausryhmä arvioi hankkeen vaikuttaneen eniten siten että asiakkaiden yhteydenotot ovat lisääntyneet. Lisäksi hankkeen myötä on tullut uusia yhteistyötahoja, hanke on tuonut tunnettavuutta KaMi ry:lle sekä tukenut vastaajien omaa työtä tarjoamalla konkreettista toimintaa joihin vastaajat ovat voineet asiakkaitaan ohjata.

TAULUKKO 2. Yhteistyökumppaneitten näkemys hankkeen antaman vapaaehtoistyön vaikuttavuudesta omaan työhön

<b>Yhteistyökumppaneitten näkemys hankkeen vaikuttavuudesta N=11</b>	Ei merkin-tää	Täysin merki-tykse-tön	Ei suurta vaiku-tusta	Jonkin verran vaikut-tanut	Erittäin paljon vaikut-tanut	En osaa sa-noa	Tot
Asiakkaiden yhteydenottojen lisääntyminen	1	1	4	1		4	11
Omaisten yhteydenottojen lisääntyminen	1	5	2			3	11
Oman kiinnostuksen lisääntyminen hanketta kohtaan	1			5	2	3	11
Tukihenkilötoiminta		1		6	2	2	11
Ryhmätoiminnot		1	1	5	1	3	11
Vertaistuki		1	1	5		4	11
On tullut uusia yhteistyötahoja	1	2	2	2	1	3	11
KaMi:n tunnettavuus lisääntynyt		1		7		3	11
Oman työn tukeminen	1	1	3	3		3	11

Analysoidessamme tuloksia taulukosta 2. huomasimme, että myös yhteistyökumppaneiden mukaan hankkeen tuottamalla vapaaehtoistyöllä on ollut suurin merkitys tukihenkilö- ja erilaisille ryhmätoiminnoille sekä vertaistuelle. Myös KaMi:n tunnettavuus on lisääntynyt vastaajien mielestä hankkeen ansiosta. Asiakkaiden tai asiakkaiden omaisten yhteydenottojen lisääntymisellä heidän työssään vastaajien mielestä hankkeella joko ei ollut suurta vaikutusta tai he eivät osanneet sanoa, onko hankkeella ollut ylipäätään merkitystä.

## 5.2 Vapaaehtoistyön tuottama sosiaalinen tuki hankkeessa

Tulostemme perusteella sekä tuetut että ryhmässä kävijät ovat kokeneet saavansa hankkeessa sosiaalista tukea niin emotionaalisesti kuin konkreettisesti annettuna. Jaotelimme emotionaalisen ja konkreettisen tuen eri osa-alueisiin, joiden perusteella tuen laatua voisi määrittää. Tulosten mukaan tiettyihin osa-alueisiin oltiin hyvinkin tyytyväisiä, mutta vastauksista selvisi myös niitä alueita, joihin jatkossa tulisi panostaa hieman lisää. Positiivinen asia oli se, että osa vastaajista oli kokenut saavansa tukea myös sellaisiin asioihin, joihin hän ei ollut lähtenyt tukea hakemaan. Tämä osoittaa

sen, että hankkeella olleen vaikutuksia, joita toimintaan osallistuva ei ole osannut ennalta odottaa.

#### 5.2.1 Tuettavien saama sosiaalinen tuki

Hankkeessa on tällä hetkellä 17 tuettavaa sekä 8 tukihenkilöä. Hankkeen vetäjät arvioivat tuettavat, jotka pystyisivät suoriutumaan haastattelusta ja näin ollen me haastattelimme 8 tuettavaa. Haastattelut kävimme läpi KaMi ry:n tiloissa ilman tukihenkilöä, koska oletimme, että saamme luotettavimmat vastaukset tuettavilta, jos tukihenkilö ei ole paikalla. Haastattelun teimme valmiiksi tehdyn kyselylomakkeen pohjalta, jotta pystyimme selventämään epäselviä kohtia ja motivoimaan koko kyselyyn vastaamisessa.

Haastattelumme kysymykset teimme sosiaalisen tuen teoreettista viitekehystä hyväksi käyttäen. Halusimme selvittää tuettavilta, kuinka paljon he ovat kokeneet saavansa sosiaalista tukea tukihenkilöltään ja mihin asioihin tuettava haluaisi parannusta. Sosiaalisen tuen olemme jakaneet emotionaaliseen ja konkreettiseen tukeen

#### Emotionaalinen tuki

Tuetuista puolet eli neljä kahdeksasta koki saaneensa emotionaalisesta tuesta paljon tukea kuuntelemiseen sekä siihen, että tuettavan asioista oltiin kiinnostuneita. Tuettavista kolme vastasi saaneensa paljon tukea myös tunteiden ja kokemusten jakamiseen keskustelemiseen, apua yksinäisyyteen, hyväksytyksi tulemiseen, sekä keskinäiseen kunnioitukseen. Tuetuista 7 koki saaneensa melko paljon tukea arvostuksen saamiseen ja kuusi luottamuksen syntymiseen sekä myönteisyyden ja positiivisuuden kasvuun.

TAULUKKO 3. Tuettavien vastaukset kysymykseen emotionaalisesta tuesta tukisuh-  
teen aikana

Saatu emotionaalista tukea N=8	Ei lain- kaan	Vähän	Melko paljon	Paljon	Yhteensä
Uusien ihmissuhteiden luominen	2	2	4		8
Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen		2	4	2	8
Tunteiden ja kokemusten jakaminen		1	4	3	8
Keskusteleminen		1	4	3	8
Uskoutuminen		3	5		8
Apua yksinäisyyteen	1	1	3	3	8
Kuunteleminen			4	4	8
Hyväksytyksi tuleminen		1	4	3	8
Rohkaiseva ja lohduttava palaute		2	4	2	8
Luottamuksen syntyminen			6	2	8
Turvallisuuden tunteen kasvu	1	3	4		8
Kiinnostus asioitani kohtaan		1	3	4	8
Arvostuksen saaminen			7	1	8
Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen	1	2	4	1	8
Keskinäinen kunnioitus		1	4	3	8
Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu		2	6		8

Analysoidessamme taulukkoa 3. oli mielenkiintoista huomata kuinka tuettavien vastaukset tuen saannista ovat jakautuneet emotionaalisesta tuesta Melko paljon -Paljon -alueelle. Varsinkin se, että seitsemän tuettavaa kahdeksasta, koki saaneensa melko paljon tukea arvostuksen saamiseen, on todella hyvä tulos. Tulosten perusteella tuetut ovat kokeneet saaneensa paljon tai melko paljon tukea suurimpaan osaan emotionaalisen tuen eri vaihtoehtoista. Vain pieni osa vastaajista on kokenut, ettei ole saanut lainkaan tukea muun muassa uusien ihmissuhteiden luomiseen, yksinäisyyteen tai turvallisuuden tunteen kasvuun.

### Konkreettinen tuki

Tuetuista kaksi kahdeksasta koki saaneensa konkreettisesta tuesta paljon tukea mielekkääseen yhteiseen toimintaan, ongelmatilanteisiin, tiedon antamiseen tärkeissä asioissa sekä tilanteen pohtimiseen yhdessä. Tuetuista seitsemän koki saaneensa melko paljon tukea tekemillensä ratkaisuille. Viisi koki saaneensa melko paljon tukea mielekkääseen yhteiseen toimintaan, tilanteen pohtimiseen yhdessä sekä päätöksen teossa rohkaisuun.

TAULUKKO 4. Tuettavien vastaukset konkreettisen- ja päätöksenteon tuesta tukisuhteen aikana

Saatu konkreettista ja päätöksenteon tukea N=8	Ei lain- kaan	Vähän	Melko paljon	Paljon	Yhteensä
Tukea motivoitumiseen	1	3	4		8
Apua stressin hallintaan	2	2	4		8
Apua omatoimisuuden lisääntymiseen	1	3	4		8
Apua arjessa selviytymiseen	1	3	4		8
Liikunnallisuuden lisääntymiseen	5	1	1	1	8
Mielekkääseen yhteiseen toimintaan		1	5	2	8
Tietoa terveellisistä elämäntavoista	3	4	1		8
Apua ongelmatilanteissa		3	3	2	8
Ohjaus konkreettisen avun piiriin	5		2	1	8
Avunanto asioitten hoidossa (esim.kauppa)	6		1	1	8
Tiedon antaminen minulle tärkeissä asioissa	2	3	1	2	8
Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa		5	2	1	8
Tekemieni ratkaisujen arvostus			7	1	8
Tuki ja rohkaisu päätöksenteossa		2	5	1	8
Tilanteen pohtiminen kanssani		1	5	2	8

Tulosten perusteella vastaukset taulukon 4. konkreettisen tuen saannista hajaantuvat eri tavoin kuin emotionaalisesta tuesta. Tuetuista harva on vastannut saaneensa paljon

tukea eri konkreettisen tuen osa-alueen vaihtoehtoihin. Myönteistä on se, että suurin osa on kuitenkin kokenut saaneensa melko paljon tukea muun muassa tekemiensä ratkaisujen arvostukseen, mielekkääseen yhteiseen toimintaan ja tilanteen pohtimiseen yhdessä. Myös motivoitumiseen, stressin hallintaan ja arjessa selviytymiseen on koettu saatavan melko paljon tukea. Mielenkiintoisia ovat myös luvut, joiden mukaan tuetut eivät ole kokeneet saaneensa tukea lainkaan. Konkreettisuudessa nämä lukumäärät ovat huomattavasti suuremmat kuin emotionaalisessa tuessa. Tuetuista kuusi vastaajaa kahdeksasta ei ole kokenut saaneensa lainkaan konkreettista tukea asiointensa hoitoon esimerkiksi kaupassa käyntiin. Viisi vastaajaa kokee, ettei ole saanut lainkaan tukea liikunnallisuuden lisääntymiseen. Pohdimme kertovatko nämä tulokset siitä, että tuetut olisivat halunneet saada tukea näihin asioihin, mutta eivät sitä saaneet vai siitä, että tuetut eivät ole pyytäneet näihin asioihin tukea, koska eivät ole kokeneet näitä itselleen tarpeellisiksi.

### 5.2.2 Ryhmäläisten saama sosiaalinen tuki

Tärkeä osa Nuorimieli -hankkeen toimintaa on vertaistukiryhmät nuorille ja heidän läheisilleen. Hankkeen aikana toimivat ryhmät luovat tukiverkoston, johon asiakas voi turvautua. Samalla hanke luo yhteisön, joka auttaa asiakasta selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Lisäksi tavoitteena on asiakkaan omatoimisuuden kasvu ja arjessa selviytyminen.

Kyselylomakkeeseemme vastasi 11 ryhmässä kävijää 7:stä eri ryhmästä. Ryhmäläisten kyselyiden teoreettinen viitekehys oli sosiaalinen tuki, joka jakautuu emotionaaliseen ja konkreettiseen tukeen. Halusimme tutkia kuinka paljon ryhmäläiset kokivat saavansa sosiaalista tukea ryhmänsä sisällä ja mihin he kaipaivat kehitystä.



## Emotionaalinen tuki

Ryhmäläisistä kolme vastaajaa yhdestätoista koki saaneensa paljon emotionaalista tukea keskustelemiseen, yksinäisyyteen ja kuuntelemiseen. Kymmenen ryhmäläistä koki saaneensa melko paljon tukea itsetunnon ja itsearvostuksen lisääntymiseen ja yhdeksän myönteisyyden ja positiivisuuden kasvuun. Kahdeksan vastaajaa koki saaneensa melko paljon tukea hyväksytyksi tulemiseen, luottamuksen syntymiseen ja arvostuksen saamiseen.

TAULUKKO 5. Ryhmäläisten vastaukset koskien emotionaalisen tuen saamista ryhmätoiminnoissa

Saatu emotionaalista tukea N=11	Ei vastausta	Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Paljon	Yhteensä
Uusien ihmissuhteiden luominen		1	3	6	1	11
Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen	1		3	6	1	11
Tunteiden ja kokemusten jakaminen	1		3	6	1	11
Keskusteleminen			3	5	3	11
Uskoutuminen	1	1	5	4		11
Apua yksinäisyyteen		1	2	5	3	11
Kuunteleminen	1		1	6	3	11
Hyväksytyksi tuleminen	1		2	8		11
Rohkaiseva ja lohduttava palaute			4	7		11
Luottamuksen syntyminen	1		2	8		11
Turvallisuuden tunteen kasvu	1		4	6		11
Kiinnostus asioitani kohtaan	1		2	7	1	11
Arvostuksen saaminen			2	8	1	11
Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen			1	10		11
Keskinäinen kunnioitus	1		2	7	1	11
Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu				9	2	11

Tulostemme mukaan ryhmäläisille annettu emotionaalinen tuki jakautuu asteikolle Vähän - Melko paljon. Tuloksissa ryhmäläiset ovat kokeneet saaneensa emotionaalista tukea eri osa-alueisiin kuin tuetut. Tulosten mukaan ryhmäläisistä harvat olivat saaneet paljon emotionaalista tukea eri vastausvaihtoehtoihin. Positiivista on kuitenkin se, että

ryhmäläisistä suurin osa kokee saaneensa melko paljon tukea emotionaalisen tuen eri vaihtoehtoihin ja se kertoo ryhmätoimintojen onnistumisesta.

Eniten tukea ryhmäläiset ovat kokeneet saavansa itsetunnon ja itsearvostuksen saamiseen sekä myönteisyyden ja positiivisuuden kasvuun. Valitettavasti myös suuri osa ryhmäläisistä oli kokenut saavansa vähän tukea muun muassa uskoutumiseen, rohkaisevaan ja lohduttavaan palautteeseen sekä turvallisuuden tunteen kasvuun. Vain pieni määrä vastaajista oli kuitenkin kokenut, ettei saanut lainkaan tukea muun muassa uskoutumiseen, yksinäisyyteen sekä uusien ihmissuhteiden luomiseen. Muutama henkilö oli valitettavasti jättänyt vastaamatta osaan vaihtoehtoista, mikä vaikuttaa tulosten todelliseen analysointiin.

#### Konkreettinen tuki

Ryhmäläisistä kolme yhdestätoista vastasi saaneensa konkreettisesta tuesta paljon tukea mielekkääseen yhteiseen toimintaan. Kaksi vastaajaa koki saaneensa paljon tukea ongelmatilanteisiin sekä ohjausta konkreettisen avun piiriin.

Ryhmäläisistä seitsemän koki saaneensa melko paljon tukea arjessa selviytymiseen ja kuusi tilanteen pohtimiseen yhdessä. Lisäksi viisi vastaajaa koki saavansa melko paljon tukea muun muassa motivoitumiseen, stressin hallintaan sekä tiedon saamiseen itselle tärkeissä asioissa.

TAULUKKO 6. Ryhmäläisten vastaukset konkreettisesta tuesta osallistuttuaan ryhmätoimintoihin

Saatu konkreettista tukea N=11	Ei vastaus- ta	Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Paljon	Yhteen- sä
Tukea motivoitumiseen	1	1	4	5		11
Apua stressin hallintaan	2		4	5		11
Apua omatoimisuuden lisääntymiseen	2		5	4		11
Apua arjessa selviytymiseen	1	1	2	7		11
Liikunnallisuuden lisääntymiseen	1	2	4	3	1	11
Mielekkääseen yhteiseen toimintaan	1	1	1	5	3	11
Tietoa terveellisistä elämäntavoista	2	4	2	3		11
Apua ongelmatilanteissa	1	3	4	1	2	11
Ohjaus konkreettisen avun piiriin	1	4	3	1	2	11
Tiedon antaminen minulle tärkeissä asi- oissa	1	1	5	3	1	11
Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa	1	2	4	4		11
Tekemieni ratkaisujen arvostus	1	2	6	2		11
Tuki ja rohkaisu päätöksenteossa		2	4	5		11
Tilanteen pohtiminen kanssani		2	3	6		11

Tulosten ja taulukon 6. mukaan harvat ryhmäläisistä koki saaneensa paljon konkreettista tukea ryhmissä. Konkreettisessakin tuessa vastaukset jakaantuivat asteikolle Vähän - Melko paljon. Positiivista oli, että ryhmäläisistä suuri osa koki saaneensa melko paljon konkreettista tukea esimerkiksi arjessa selviytymiseen ja tilanteen pohtimiseen yhdessä. Konkreettisessakin tuessa on annettu kuitenkin paljon vastauksia, jossa ryhmäläiset kokevat saaneensa vähän tukea esimerkiksi tekemiensä ratkaisujen arvostukseen ja omatoimisuuden lisääntymiseen. Verrattaessa konkreettista tukea emotionaaliseen tukeen huomattava osa ryhmäläisistä kokee, ettei ole saanut lainkaan konkreettista tukea muun muassa terveellisiin elämäntapoihin, ohjausta konkreettisen avun piiriin sekä apua ongelmatilanteissa. Tässäkin kohtaa on hyvä pohtia samaa kuin tuettavien kohdalla; ovatko he hakeneet näihin vaihtoehtoin tukea ja jääneet ilman, vai eivätkö ole halunneet tukea ja siksi jääneet ilman.

### 5.2.3 Tyytyväisyys ryhmä- sekä tukihenkilötoimintaan ja lisätuen tarve

Eniten tukea ryhmäläiset olisivat kaivanneet keskustelemiseen ja kuuntelemiseen. Yksittäiset henkilöt olisivat halunneet lisää tietoa mielenterveysasioihin liittyen, tukea erilaisten ihmisten kohtaamiseen sekä ajankäytön hallintaan. Myös yhteinen tekeminen, kuten elokuvien katselu ja liikuntaryhmät olivat toivottuja.

Kouluarvosanan asteikolla 4 - 10 oli antanut kahdeksan ryhmäläistä, keskiarvo oli 8,6. Ryhmäläisten mielestä ryhmät ovat hyviä, tosin uudistuksen tarpeessa. Osa odottaa ryhmään pääsyä innolla, kävijöiden mielestä ryhmässä on ollut hyvä henki ja hyvä olla. Ryhmät ovat olleet myös kiinnostavia ja mukavia.

Tuettavista kouluarvosanan antoi kuusi vastaajaa, keskiarvo oli 8,5. Tukihenkilötoiminta koettiin tärkeäksi sekä yksinäisille ihmisille, että niille joilla on ongelmia elämässään. Tukihenkilötoiminta mahdollisti uusien ihmissuhteiden luomisen velvoittamatta kuitenkaan säännöllisiin tapaamisiin tai toimintoihin. Erään mielestä tukihenkilötoiminta jäi irtonaiseksi ja tukihenkilöltä koettiin puuttuvan kiinnostuksen tukihenkilötoimintaa kohtaan.

Kysyimme myös tuettavilta, mihin asioihin he olisivat selvästi kaivanneet lisää tukea. Kolme tuettavaa olisi kaivannut selvästi lisää tukea stressin hallintaan. Kolmen tuettavan mielestä tukihenkilöiden olisi pitänyt olla kiinnostuneempi heidän asioistaan. Kolmen mielestä tukea olisi kaivattu lisää asiakkaan tilanteen pohtimiseen yhdessä ja myös kolmen tuettavan mielestä tukea olisi selvästi kaivattu lisää turvallisuuden tunteen kasvuun. Näiden lisäksi tuettavat olisivat kaivanneet selvästi lisää apua yksinäisyyteen, tukea mielekkääseen yhteiseen toimintaan, ohjausta ja neuvontaa tuettavalle tärkeissä asioissa, tukea motivoitumiseen sekä tukea ja rohkaisua päätöksenteossa.

### 5.3 Kuinka hanketta tulisi jatkossa kehittää?

Yhteistyön KaMi ry:n kanssa koettiin olevan hyvää kaikin puolin. Keskinäinen luottamus KaMi:n ja ohjausryhmän jäsenten välillä toimii hyvin, ohjausryhmäläiset kokivat että omaan työhön on tullut selkeä toimintakanava mukaan ja on helpompi ohjata nuoria hankkeessa olevien toimintojen piiriin. KaMi:n työntekijät ovat tulleet aina pyydettyä paikan päälle esittelemään toimintaansa. Ohjausryhmän kokouksista mainittiin että ne voisivat edetä nopeampaan tahtiin, jolloin aika kaikkien asioitten käsittelyyn riittäisi paremmin.

Nuorten tuki ja ryhmätoiminnan kehittäminen vie aina aikaa. Toiminnan vakiintuminen vie vuosia joten toimintaa olisi tärkeä jatkaa. Hankerahoituksen ja avustusten hakeminen toiminnan jatkumiseksi on tärkeää. Yhteistyön mielenterveysseuran nuorten kriisikeskus Pulina-paja-hankkeen kanssa katsottiin voivan edesauttaa hankkeen jatkoa. Myös yhteistyön lisääminen mielenterveysosastojen kanssa oli mainittu kehittämiskohteeksi.

Tiedottaminen ja hankkeen näkyvyyden lisääminen nousi monessa vastauksessa esille. Yhteydenottoja ja esitteitä toivottiin kunnallisiin palveluihin sekä paikallisiin lehtiin. Kaivattiin myös enemmän tietoa ja esittelyjä toiminnasta sekä riittävää toisto/muistuttelua toiminnan aloittamisen jälkeen. Hyvänä näkyvyyden lisääjänä pidettiin henkilökohtaisia kontakteja mahdollisiin tuleviin osallistujiin. Tällaisia kontakteja voisi olla esimerkiksi yhteistyötahojen kanssa järjestettävät infotilaisuudet.

Tukihenkilötoiminnan kehittämiseen mainittiin tapaaminen muiden tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa. Lisäksi tukihenkilöltä toivottiin aktiivisuutta jutella/kysellä asioista tuettavan kanssa sekä yhteydenottoja kaivattiin enemmän. Kuitenkin toiminnan halutaan olevan tuettavan halujen mukaista jolloin toiminnasta voi kieltäytyä niin halutesaan.

Palautteena hanke sai mainintaa tarpeellisuudestaan. Hankkeelle toivottiin jatkoa, jotta nykyiset toiminnat voitaisiin vakiinnuttaa. Eri verkostojen yhteistyöllä toivotaan parempaa toimivuutta ja monipuolisuutta hankkeelle. Toimintaa pidetään erittäin tärkeä-

nä, koska hankkeessa on matala kynnyks, sen toiminta on ennaltaehkäisevää ja paremmin saatavilla kuin julkisten palvelujen tuottamat toiminnot.

Hanketta pidettiin hyvänä myös sen takia että se on juuri nuorille suunnattu. Hankkeessa tehtävä työ on tärkeää siksi, että nuorten pariin jalkaudutaan esimerkiksi osallistumalla tapahtumiin, joissa nuoret liikkuvat. Hankkeen henkilöstöä pidettiin sitoutuneena ja ammattitaitoisena, ja yhteistyö heidän kanssaan on hyvin toimivaa. Yhden vastaajan mielestä pitäisi järjestää kehityskeskusteluja sekä mielenterveyden ensiapukurssi ilmaiseksi ja huolehtia siitä että tuettavien antamat ideat menevät eteenpäin.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Koskisuun (2004) mukaan psyykkisen sairauden ilmaantuessa tarvitaan usein vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin ihmisiin, jolloin verkostot voivat tukea ihmistä elämän erilaisissa ongelma- ja kriisitilanteissa. (Koskisuun 2004, 28, 188.) Tutkimuksemme tulosten mukaan sekä tuetut että ryhmäläiset kokivat tärkeänä, että heidän asioistaan ollaan kiinnostuneita ja että heillä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin keskusteluiden ja tunteiden jakamisen merkeissä. Tukihenkilöt, yhteisöt ja erilaiset verkostot pystyvät antamaan sosiaalista tukea sitä tarvitseville ihmisille ja selvitimme tutkimuksssamme millä osa-alueilla Nuorimieli-hanke on onnistunut antamaan sosiaalista tukea tuettaville ja ryhmäläisille. (Kumpusalo 1991, 14–16 ; Koskisuun 2004, 188.)

Cobbin (1979) mukaan sosiaalinen tuen avulla ihmisen tulisi ymmärtää, että hän kuuluu yhteisöön, jossa hänestä välitetään ja häntä arvostetaan. Kahnin (1979) mukaan sosiaalisen tuen tulisi antaa ihmiselle kunnioituksen, rakkauden ja turvallisuuden tunteen yhteisössä. Näiden lisäksi sosiaalisen tuen tulisi sisältää yksilön päätöksen teon ja ratkaisujen tukemista sekä palautteen antamista. (Taipale, 2005, 17–22.) Tulosten mukaan tuettujen ja ryhmäläisten turvallisuuden tunteen koettiin lisääntyneen melko paljon hankkeen toiminnan aikana. Hankkeen toiminnalla oli tutkimuksemme mukaan myös suuri vaikutus arvostuksen saamiseen sekä omien päätöstenteon tukemiseen. Tulostemme mukaan tuetut kokivat saaneensa mahdollisuuden keskustella sekä jakaa tunteita ja kokemuksia tukihenkilön kanssa. Tärkeänä kuitenkin koettiin, että tukihenkilön tulisi olla kiinnostunut tuettavan asioista ja heidän olisi hyvä pohtia tuettavan elämäntilannetta yhdessä. Myös ryhmäläiset kokivat saaneensa mahdollisuuden keskustella ryhmissä, mutta kaipaivat kuitenkin keskustelua ja kuuntelua lisää.

Puolet tuettavista sekä noin puolet ryhmäläisistä koki saaneensa melko paljon tukea keskustelemiseen ja kuuntelemiseen. Housen (1981), Linin, Deanin ja Enselin (1986) mukaan juuri keskustelu ja kuuntelu ovatkin olennaisia tekijöitä emotionaalista tukea annettaessa. (Viitala 1999, 18) Mielestämme tärkeää olikin huomata kuinka tuetut ja ryhmäläiset kokivat saaneensa tukea kuuntelun ja keskusteluun kohtalaisen hyvin, mutta kaipaivat sitä kuitenkin lisää, mikä kertoo sen todellisesta tärkeydestä.

Tulosten perusteella tukihenkilöt ja ryhmät ovat onnistuneet antamaan sosiaalista tukea niin emotionaalisen kuin konkreettisenkin tuen alueelta. Kuitenkin sosiaalisen tuen laatua ja antamista on hyvä aina kehittää, koska sosiaalisella tuella on osoitettu olevan parantavia vaikutuksia toipumiseen. Piercen, Sarasonin ja Sarasonin (1996) mukaan vuorovaikutussuhteiden avulla parannetaan ihmisen selviytymistä, edistetään terveyttä ja lievennetään stressiä. (Viitala 1999, 17).

Näimme tulevaisuuden kannalta tärkeänä tutkia kolmannen sektorin järjestämää vapaaehtoistyötä auttamismuotona. Siinä yhdistyvät järjestön organisoima hanke ja vapaaehtoisista koostuva joukko ihmisiä, joiden tavoitteena on antaa oma tukensa mielensterveysasioissa tukea tarvitseville. Kolmannella sektorilla on tulevaisuudessa mielestämme suuri rooli hyvinvointipalvelujen tuottamisessa kuntien taloudellisen tilanteen vaihtelun ja julkisten sektorien tarjoamien mahdollisuuksien heikentymisen myötä. Erilaiset yhdistykset ja järjestöt voivatkin olla kunnille potentiaalisia yhteistyökumppaneita (Siisiäinen 2002, 11).

Tulokset osoittivat mielestämme oleelliset asiat mitä pidetään tärkeinä kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminnassa. Nuorimieli -hankkeen yhteistyötahojen edustajat ja ohjausryhmän jäsenet näkivät, että hankkeella on tärkeä merkityksensä tukihenkilötoiminnan järjestämisessä sekä vertaistuen jakamisessa hankkeen kautta. Tutkimuksemme on hyödyllinen hankkeelle, koska hanketta on mahdollista vielä kehittää tulevaisuudessa ja hakea mahdollisesti jatkorahoitusta. Hanke saa hyödyllistä tietoa siitä, kuinka hanketta tulisi kehittää sisällöllisesti sosiaalisen tuen näkökulmasta ja mitä asioita tulisi ottaa huomioon kolmannen sektorin kannalta. Tutkimustulostemme mukaan Nuorimieli -hanke on onnistunut erinomaisesti tukihenkilötoiminnassaan ja ryhmätöimintöjen järjestämisessä. Kuitenkin näkyvyyttä tulisi kehittää, jotta asiakkaat ja hankkeesta mahdollisesti hyötyvät muut tahot saavuttaisivat hankkeen ja hankkeen toimintoja voisi hyödyntää tarpeiden mukaan.



## 7 POHDINTA

Olemme nähneet vapaaehtoistyön ja sosiaalisen tuen merkityksen käytännössä ollessamme mukana KaMi ry:n ja Hyvä Mieli ry:n tapahtumissa ja tehdessämme tätä opinnäytetyötä Vapaaehtoisten tekemä mielenterveystyö on aiheena kiinnostava ja ajankohtaisen siitä tekee juuri kolmannen sektorin osuus, ovathan palvelurakenteen muutokset jo nähtävissämme. Kun julkinen sektori ei mielestämme pysty tarjoamaan kaikkia palveluja vaikkapa juuri mielenterveysasioissa tukea tarvitseville, on hyvä olla olemassa jokin taho joka pystyy täyttämään vajeen. Saimme aiheen opinnäytetyöhömme tehdessämme projektiopintoja KaMi ry:llä. Nuorimieli -hanke on olennainen osa KaMi:n toimintaa, joten tarvetta sen mahdolliselle kehittämiselle kannattaa tutkia, vaikka hankkeen päätös onkin lähellä.

Tutkimustulostemme perusteella hankkeelle kannattaa hakea jatkoa, koska tarvetta tämänkaltaiselle toiminnalle on kaikkien tutkimukseemme vastanneitten osapuolten mielestä. Hankkeen parasta antia ovat vastaajien mielestä olleet ryhmä- ja tukihenkilötoiminnot. Haastatellessamme tuettavia monen mielestä yksinäisyys ja aloitekyvyttömyys ovat suuria ongelmia, joihin he ovat hankkeen kautta apua lähteneet hakemaan. Ryhmän antamaa vertaistukea ovat kaikki osallistujat korostaneet tarpeelliseksi, tuetut ovat saaneet hankkeen kouluttamien tukihenkilöittensä avulla mahdollisuuden oman elämänsä haltijoiksi

Nuorimieli -hanke on perustettu ikäryhmälle, jolle ei tämänkaltaista toimintaa Kajaa-nissa ole aiemmin ollut. Hankkeen tarkoitus on ollut tuoda vertaistuki ja tukihenkilötoiminta lähelle avun tarvitsijoita ja meidän mielestämme se on siinä onnistunut hyvin. Suorittaessamme haastatteluja, tuetut kertoivat elämäänsä tulleen uutta sisältöä hankkeen myötä, joten hukkaan ei hankkeen toiminnot ole menneet.

Sosiaalialan ammattietiikassa korostetaan yhdenvertaisuutta ja osallisuutta omaan elämään. Mielenterveysasioissa tukea tarvitsevat jäävät helposti unohtuiksi, elleivät ole vakituisten hoidon piirissä. Meidän mielestämme on hyvä, että järjestön hallinnoiman hankkeen tuottamalla vapaaehtoistyöllä on pystytty järjestämään toimintaa, johon kaikilla mielenterveysasioissa tukea tarvitsevilla on mahdollisuus osallistua ky-

kyjensä ja halujensa mukaan. Tämänkaltaisella toiminnalla vahvistetaan tasa-arvoisuutta mielenterveyskuntoutujia kohtaan.

Opinnäytetyömme toteutukseen liittyvät haastattelut ja kyselyt antoivat meille paljon uutta tietoa vapaaehtoisten tekemästä mielenterveystyöstä monelta eri kannalta katsottuna. Hankkeen toiminnasta käytännössä vastaavat eivät pysty kertomaan, millaisena ryhmä- ja tukihenkilötoimintaan osallistuvat mielenterveysasioissa tukea tarvitsevat ihmiset kokevat heille suunnatun toiminnan, ellei sitä heiltä kysytä. Hankkeen jatko-toiminnan ja kehittämisen kannalta jokaisen mielipide on tärkeä juuri siksi, että jokainen kertoo oman näkemyksensä hankkeen mahdollisuuksista auttaa, vaikuttaa, näkyä ja kuulua. Ryhmätoimintoihin osallistuvien kokemukset ryhmien toiminnoista auttavat miettimään uusien ryhmien aiheita ja toimintamuotoja. Yhteistyökumppaneilta ja ohjausryhmäläisiltä hanke saa hyvää tietoa, kuinka hankkeen tunnettavuutta ja näkyvyyttä olisi syytä kehittää. Ryhmien onnistuminen turvatun yhteisön luomisessa ja tukihenkilöiden onnistuminen luotettavan suhteen luomisessa tuettaviin kertoo sosiaalisen tuen teorian toteutuneen käytännössä.

Kokemuksena opinnäytetyön tekeminen on ollut paitsi opintomme päättymiseen liittyvä laaja-alainen kirjallinen selvitys, myös tiimityöskentelyn etuja korostava prosessi. Opinnäytetyön tekeminen parityönä on meillä onnistunut todella hyvin. Molemmat olemme tehneet töitä tasapuolisesti ottaen huomioon ne kyvyt ja taidot, joiden hyödyntäminen on ollut itsestään selvää tehtävänjakoa suunnitellessamme. Aikataulujen soveltamisessa ei ole ollut ongelmaa saman asuinkaupungin ansiosta, lukujärjestyksemekin ovat olleet samanlaisia joten yhteistä vapaa-aikaa tekemiseen on löytynyt. Olemme kokeneet myös saaneemme laajemman näkökulman opinnäytetyöhömmme yhteistyön ansiosta, toisen mielipiteillä on ollut merkitystä ja olemme arvostaneet myös eriäviä näkemyksiä jos niitä on tullut. Opinnäytetyön tekeminen on kasvattava kokemus kaikin puolin ja sen takia myös osaamme arvostaa tätä kokemusta, vaikka joskus on ehkä tuntunut, ettei tämä valmistu koskaan.

*Onnellisuus ei löydy itsekeskeisyydestä vaan kokemusten jakamisesta toisten kanssa. Itsensä toteuttaminen saa vapaaehtoistyössä vuorovaikutuksellisen luonteen. Vapaaehtoisuus ei ole vain toiselle jakamista, vaan siitä muodostuu voiman ja elämän merkityksellisyyden lähde vapaaehtoiselle itselleen. (Nylund & Yeung)*

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus 2.uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Porvoo: WSOY.

Ewalds, H. & Jantunen, E. Omaisten tarvitsema ja saama sosiaalinen tuki, Sosiaali- ja terveysministeriön Kehittämisosaston selvityksiä 1991:7 Helsinki, Valtimon painatuskeskus, Pasilan VALTIMO

Freud, S. Teoksessa Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveydenmalli positiivisen mielenterveyden kuvaajana, Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kinnunen, P. & Laitinen, R. 1998. Näkymätön kolmas sektori. Helsinki : Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Koski-Jännes, A., Pienimäki, A. & Valtari, M. 2003. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 50, Yhteisvoimin muutokseen. Helsinki.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Laamanen, E., Ala-Kauhaluoma, M. & Nouko-Juvonen, S. 2002. Kuntien ja kolmannen sektorin projektiyhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollossa, Kokemuksia ja kehittämisajatuksia.

Lehtinen S-T. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. 1997. Tampere: Mainosmakasiini.

Martti, S. 2000. Hyvän mielen tiedotuskeskus – paikka johon tulla. Arviointitutkimus Tiedotuskeskuksen vaikuttavuudesta mielenterveyskuntoutujien elämään. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Mölsä 1985. Teoksessa Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveydenmalli positiivisen mielenterveyden kuvaajana, Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nylund, M. & Yeung, A. (Toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Saarelainen, R. Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2000. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Siisiäinen, M. 2002. Yhdistykset kolmannen sektorin toimijoina. Tutkimus Jyväskyläläisistä yhdistyksistä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki: Hakapaino Oy.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveydenmalli positiivisen mielenterveyden kuvaajana, Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaalialan ammattilaisen etiikkaopas. 2001. Sosiaalityöntekijäin Liitto. Helsinki.

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke, psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

#### Painamattomat lähteet

Eerola, K. 1999. Mielenterveyden häiriöt ensisynnyttäjillä. Prospektiivinen tutkimus häiriöiden esiintyvyydestä ja riskitekijöistä sekä sosiaalisesta tuesta. Turku: Painosalama Oy.

Esittely, KaMi ry 2006.

Projektiseloste, KaMi ry 2007.

Toimintakertomus, KaMi ry 2007.

Nuorimieli-hanke. 2007. [Viitattu 15.4.2009]. Saatavissa:

<http://www.nuorimieli.fi/nuorimieli.html>

Taipale, S. 2005. Päihderiippuvainen raskaana oleva nainen, sosiaalinen tuki ja masennus. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Viitala, H. 1999. Sosiaalinen tuki masentuneen asiakkaan auttamismenetelmänä. Kyselytutkimus työterveyshoitajille.

SAVONIA-AMK, IISALMI  
Haukisaarentie 2  
74101 IISALMI  
PUH. (017) 255 6602  
[www.savonia.fi/iisalmi](http://www.savonia.fi/iisalmi)

ANOMUS  
02.01.2009

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry  
Nuorimieli –hanke  
Tehdaskatu 11  
87100 KAJAANI

Arvoisa KaMi ry:n puheenjohtaja Tiina Vaattovaara

## ANOMUS AINEISTON KERÄÄMISEKSI OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Anomme oikeutta kerätä aineistoa Nuorimieli – hankkeen eri toimijatahoilta, jotka toimivat tai ovat jollaintapaa sidoksissa Nuorimieli – hankkeeseen ja käyttää keräämäämme aineistoa opinnäytetyössämme.

Opiskelemme Savonia AMK:ssa Sosionomiksi (AMK) ja opintomme päättyvät joulukuussa 2009. Opintoihimme sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää hankkeen eri toimija tahojen kokemuksia ja kehittämisideoita hankkeen suhteen.

Tutkimustehtävät:

- 1. Miten hanke on vastannut tuettavien ja ryhmäläisten odotuksia?**
- 2. Miten hanke on vastannut ohjausryhmän ja yhteistyökumppaneiden odotuksia?**
- 3. Kuinka hanketta tulisi jatkossa kehittää?**

Aineistoa keräämme haastattelemalla tuettavia, ryhmäläisiä ja ohjausryhmän jäseniä sekä lähettämällä kyselylomakkeet yhteistyökumppaneille. Jokaiselle haastateltavalle ja myös kyselyjen mukaan annamme saattekirjeen jossa kerromme opinnäytetyöstämme ja haastattelujen/kyselyn tarkoituksen.

Opinnäytetyön tekijöinä vastaamme sekä haastateltavien että kyselylomakkeitten täyttäneitten henkilöllisyyden salassa pysymisestä ja opinnäytetyömme luottamuksellisuudesta ja etiikasta.

Opinnäytetyömme ohjaajavana opettajina ovat Hannele Tams sekä yliopettaja Anne Walden. Valmiista opinnäytetyöstä jää yksi kappale Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry:n käyttöön.

Kunnioittaen

Tiina Kanninen

Tiina Kanninen  
Kielontie 5 c 18  
87500 KAJAANI  
040-7189154

Nina Mäkeläinen

Nina Mäkeläinen

Opinnäytetyön ohjaajat:

Hannele Tams

Hannele Tams

Anne Walden

Anne Walden

Hakemus

Hyväksytään/Hylätään

Kajaanissa 2 / 1 2009

Allekirjoitus

Tiina Vaattovaara

Tiina Vaattovaara





**Kyselylomakepohja haastattelun tukena Kajaanin seudun Mielenterveysseura KaMi ry:n tuettaville**

**Vastaaaja** (rasti ruutuun)

1. Mies ☐ Nainen ☐
2. Ikä      18–24 ☐      25–30 ☐      yli 30 ☐
3. Tukisuhteesi kesto \_\_\_\_\_ kuukautta
4. Miten usein olette tavanneet tukihenkilön?

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Kerran kuukaudessa | <input type="checkbox"/> |
| Joka toinen viikko | <input type="checkbox"/> |
| Kerran viikossa    | <input type="checkbox"/> |
| Useammin           | <input type="checkbox"/> |

**5. Mitkä olivat ne asiat, joihin haitte tukea tukisuhteen aikana: (Rasti ruutuun)**

**Emotionaalinen tuki**

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Uusien ihmissuhteiden luominen            | <input type="checkbox"/> |
| Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen | <input type="checkbox"/> |
| Tunteiden ja kokemusten jakaminen         | <input type="checkbox"/> |
| Keskusteleminen                           | <input type="checkbox"/> |
| Uskoutuminen                              | <input type="checkbox"/> |
| Apua yksinäisyyteen                       | <input type="checkbox"/> |
| Kuunteleminen                             | <input type="checkbox"/> |
| Hyväksytyksi tuleminen                    | <input type="checkbox"/> |
| Rohkaiseva ja lohduttava palaute          | <input type="checkbox"/> |
| Luottamuksen syntyminen                   | <input type="checkbox"/> |
| Turvallisuuden tunteen kasvu              | <input type="checkbox"/> |
| Kiinnostus asioitani kohtaan              | <input type="checkbox"/> |
| Arvostuksen saaminen                      | <input type="checkbox"/> |
| Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen    | <input type="checkbox"/> |
| Keskinäinen kunnioitus                    | <input type="checkbox"/> |
| Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu    | <input type="checkbox"/> |

Muu: \_\_\_\_\_

**Konkreettinen - ja päätöksenteon tuki**

- Tukea motivoitumiseen ☐
- Apua stressin hallintaan ☐
- Apua omatoimisuuden lisääntymiseen ☐
- Apua arjessa selviytymiseen ☐
- Liikunnallisuuden lisääntymiseen ☐
- Mielekkääseen yhteiseen toimintaan ☐
- Tietoa terveellisistä elämäntavoista ☐
- Apua ongelmatilanteissa ☐
- Ohjaus konkreettisen avun piiriin (neuvoo mistä saa apua: virastot) ☐
- Avun anto asioiden hoidossa (kaupassa käynti) ☐
- Tiedon antaminen minulle tärkeissä asioissa ☐
- Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa ☐
- Ratkaisujeni arvostus ☐
- Tuki ja rohkaisu päätöksenteossa ☐
- Tilanteen pohtiminen kanssani ☐
- Muu: \_\_\_\_\_

## 6. Kuinka paljon koet saaneesi tukea tukihenkilöltä näihin asioihin:

**1= Ei lainkaan**

**2 = Vähän**

**3 = Melko paljon**

**4 = Paljon**

### Emotionaalinen tuki

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Uusien ihmissuhteiden luominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunteiden ja kokemusten jakaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskusteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uskoutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua yksinäisyyteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuunteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyväksytyksi tuleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkaiseva ja lohduttava palaute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luottamuksen syntyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turvallisuuden tunteen kasvu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiinnostus asioitani kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arvostuksen saaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskinäinen kunnioitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Konkreettinen - ja päätöksenteon tuki**

Tukea motivoitumiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua stressin hallintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua omatoimisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua arjessa selviytymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnallisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielekkääseen yhteiseen toimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tietoa terveellisistä elämäntavoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua ongelmatilanteissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus konkreettisen avun piiriin (neuvoo mistä saa apua, esim. virastot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua asioimiseen (esim. kaupassakäynti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedon antaminen minulle tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekemieni ratkaisujen arvostus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuki ja rohkaisu päätöksenteossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilanteen pohtiminen kanssani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilanteen pohtiminen kanssani				

**Mihin asioihin olisit selvästi kaivannut lisää tukea: (rasti ruutuun)****Emotionaalinen tuki**

Uusien ihmissuhteiden luominen	<input type="checkbox"/>
Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen	<input type="checkbox"/>
Tunteiden ja kokemusten jakaminen	<input type="checkbox"/>
Keskusteleminen	<input type="checkbox"/>
Uskoutuminen	<input type="checkbox"/>
Apua yksinäisyyteen	<input type="checkbox"/>
Kuunteleminen	<input type="checkbox"/>
Hyväksytyksi tuleminen	<input type="checkbox"/>
Rohkaiseva ja lohduttava palaute	<input type="checkbox"/>
Luottamuksen syntyminen	<input type="checkbox"/>

- Turvallisuuden tunteen kasvu ☐
- Kiinnostus asioitani kohtaan ☐
- Arvostuksen saaminen ☐
- Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen ☐
- Keskinäinen kunnioitus ☐
- Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu ☐

**Konkreettinen - ja päätöksenteon tuki**

Tukea motivoitumiseen	<input type="checkbox"/>
Apua stressin hallintaan	<input type="checkbox"/>
Apua omatoimisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>
Apua arjessa selviytymiseen	<input type="checkbox"/>
Liikunnallisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>
Mielekkääseen yhteiseen toimintaan	<input type="checkbox"/>
Tietoa terveellisistä elämäntavoista	<input type="checkbox"/>
Apua ongelmatilanteissa	<input type="checkbox"/>
Ohjaus konkreettisen avun piiriin	
(neuvoo mistä saan apua: virastot)	<input type="checkbox"/>
Avun anto asioiden hoidossa (kaupassa käynti)	<input type="checkbox"/>
Tiedon antaminen minulle tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>
Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>
Tekemieni ratkaisujen arvostus	<input type="checkbox"/>
Tuki ja rohkaisu päätöksenteossa	<input type="checkbox"/>
Tilanteen pohtiminen kanssani	<input type="checkbox"/>

**Minkä kouluarvosanan (4-10) tukihenkilötoiminnasta sekä Nuori Mieli – hankkeesta yleensä?**  
**Perustele halutessasi antamasi numero.**

---



---



---



---

**Mitä toiveita teillä on tukihenkilötoiminnan suhteen Nuori Mieli –hankkeessa?**

- Lisää tapaamisia ☐
  - Pidempikestoisia tapaamisia ☐
  - Enemmän yhteistä tekemistä ☐
  - Enemmän ulkoilua yms. ☐
  - Enemmän asiointiapua virastoissa ☐
  - Enemmän asiointiapu kaupassa ☐
  - Muuta
- 

***KIITOS VASTAUKSESTASI!***

## LIITE 3

**Palautekysely Kajaanin seudun Mielenterveysseura KaMi ry:n ryhmäläisille****Vastaaaja** (rasti ruutuun)**1. Mies** ☐ **Nainen** ☐**2. Ikä :** 18–24 ☐ 25–30 ☐ yli 30 ☐**3. Ryhmä(t) jossa olette olleet:**Nuorten aikuisten ryhmä ☐Läheisten ryhmä ☐Nuorten naisten klubi ☐Askartelu/käsityökerho ☐Kokkikerho ☐Kuntosali/allasjumppa ☐Kaverikoiria ☐Sähly ☐

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**4. Kauanko ryhmäjäsenyytesi jatkui / on jatkunut?**0-3vk ☐4-8vk ☐2kk-6kk ☐6kk-1v ☐yli 1v ☐



**5. Kuinka paljon koet saaneesi tukea ryhmältä näihin asioihin: (Ei lainkaan – Paljon)**

**1= Ei lainkaan**

**2 = Vähän**

**3 = Melko paljon**

**4 = Paljon**

**Emotionaalinen tuki**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Uusien ihmissuhteiden luominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskinäisen vuorovaikutuksen onnistuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunteiden ja kokemusten jakaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskusteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uskoutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua yksinäisyyteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuunteleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyväksytyksi tuleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkaiseva ja lohduttava palaute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luottamuksen syntyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turvallisuuden tunteen kasvu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiinnostus asioitani kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arvostuksen saaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsetunnon ja itsearvostuksen saaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskinäinen kunnioitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myönteisyyden ja positiivisuuden kasvu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Konkreettinen - ja päätöksenteon tuki**

Tukea motivoitumiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua stressin hallintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua omatoimisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua arjessa selviytymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunnallisuuden lisääntymiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielekkääseen yhteiseen toimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tietoa terveellisistä elämäntavoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apua ongelmatilanteissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus konkreettisen avun piiriin (neuvoo mistä saa apua, esim. virastot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedon antaminen minulle tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjausta ja neuvontaa tärkeissä asioissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekemieni ratkaisujen arvostus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuki ja rohkeaisu päätöksenteossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilanteen pohtiminen kanssani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**6. Mihin asioihin olisit selvästi kaivannut lisää tukea:**

---

---

---

---

---

**7. Minkä kouluarvosanan (4-10) antaisit ryhmälle tai ryhmille, joissa olet ollut mukana?****Perustele halutessasi antamasi numero.**

---

---

---

---

**7. Millaista ryhmää kaipaisit tulevaisuudessa? (rastita sinulle sopiva vaihtoehto)**

- 1.) Suljetumpaa ☐
- 2.) Pitkäkestoisempaa ☐
- 3.) Lyhytkestoisempaa ☐
- 4.) Uutta toimintaa, millaista? \_\_\_\_\_
- 5.) Muunlaista ryhmää, mitä? \_\_\_\_\_

***Kiitos vastauksestasi!***

## LIITE 4

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry  
NUORIMIELI- hanke /Ohjausryhmä



Vastaaja: Mies ☐ Nainen ☐

1. Kuinka hyvin tunnette Nuorimieli- hankkeen toimintaa?

- ☐ Erittäin hyvin
- ☐ Hyvin
- ☐ Jonkin verran
- ☐ En juuri ollenkaan

2. Oletteko kaivannut lisää tietoa hankkeesta ja/tai sen toiminnasta?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Millaista lisätietoa?

---

---

---

3. Onko Nuorimieli-hankkeesta tiedottaminen ja hankkeen näkyvyys ollut mielestänne riittävää?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

4. Miten tiedottamista tai näkyvyyttä mielestänne voitaisiin kehittää?

---

---

---

5. Arvioikaa, miten hanke on onnistunut toiminnoissaan:

1 = Täysin epäonnistunut, 2 = Ei kovin hyvin onnistunut, 3 = En osaa sanoa, 4 = Jonkin verran onnistunut, 5 = Erittäin hyvin onnistunut

	1	2	3	4	5
1. Asiakkaiden yhteydenottojen lisääntyminen KaMi:in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Omaisten yhteydenottojen lisääntyminen KaMi:in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oman kiinnostuksen lisääntyminen mielenterveysasioita kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tukihenkilötoiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ryhmätoiminnot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vertaistuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lisää yhteistyötahoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. KaMi:n tunnettavuus lisääntynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Oman työn tukeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Millaista kehittämistä Nuorimieli-hankkeessa mielestänne on?

---



---



---

7. Mitä muuta palautetta haluatte antaa Nuorimieli-hankkeen toiminnasta?

---



---



---



---

*Kiitos arvokkaasta palautteestanne!*

## LIITE 5

Kajaanin Seudun Mielenterveysseura KaMi ry  
NUORIMIELI- hanke /Yhteistyökumppanit



Vastaaja: Mies ☐ Nainen ☐

1. Mitä kautta olette saanut tietoa Nuorimieli-hankkeesta?

- ☐ Koti-Kajaanista
- ☐ Kainuun Sanomista
- ☐ Radiosta
- ☐ Tuttavan kautta
- ☐ Muualta, mistä? \_\_\_\_\_

2. Kuinka hyvin tunnette Nuorimieli- hankkeen toimintaa?

- ☐ Erittäin hyvin
- ☐ Hyvin
- ☐ Jonkin verran
- ☐ En juuri ollenkaan

3. Oletteko kaivannut lisää tietoa hankkeesta ja/tai sen toiminnasta?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Millaista lisätietoa?

---

---

---

4. Onko Nuorimieli-hankkeesta tiedottaminen ja hankkeen näkyvyys ollut mielestänne riittävää?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

5. Miten tiedottamista tai näkyvyyttä mielestäsi voitaisiin kehittää?

---



---



---

6. Arvioikaa hankkeen toimintojen vaikuttavuutta ja näkyvyyttä omassa työ-/toimintayhteisössänne:

1 = Täysin merkityksetön, 2 = Ei suurta vaikutusta, 3 = En osaa sanoa, 4 = Jonkin verran vaikuttanut, 5 = Erittäin paljon vaikuttanut

	1	2	3	4	5
1. Asiakkaiden yhteydenottojen lisääntyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Omaisten yhteydenottojen lisääntyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oman kiinnostuksen lisääntyminen hanketta kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tukihenkilötoiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ryhmätoiminnot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vertaistuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. On tullut uusia yhteistyötahoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. KaMi:n tunnettavuus lisääntynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Oman työn tukeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Millaista kehittämistä Nuorimieli-hankkeessa mielestänne on?

---



---



---

8. Mitä muuta palautetta haluatte antaa Nuorimieli-hankkeen toiminnasta?

---

---

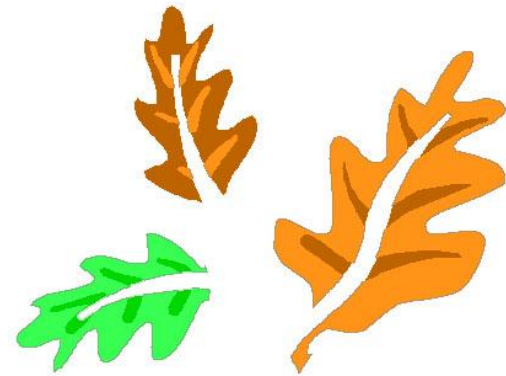
---

---

*Kiitos arvokkaasta palautteestanne!*



## LIITE 6



Hyvä KaMi ry:n toimintaan osallistuva!

Olemme sosionomi(AMK) opiskelijoita Savonia Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme KaMi ry:lle Nuorimieli-hankkeen palautekyselyä ja se valmistuu vuoden 2009 aikana. Teemme kyselyt eri ryhmiin osallistuville, tuettaville, ohjausryhmän jäsenille sekä sidosryhmäläisille.

Kyselyjen tavoitteena on selvittää hankkeen tarpeellisuus ja kehitysideat, jotta tulevaisuudessa hanke olisi entistä toimivampi.

Kyselyt lähetetään kaikille Nuorimieli-hankkeessa toimiville, eikä henkilöllisyytenne tule missään vaiheessa ilmi. Tuhoamme kyselylomakkeet opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Jokainen mielipide ja sanoma on aina ratkaiseva, joten myös te olette tärkeässä asemassa tässä kyselyssä.

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyymme ja palauttamaan lomakkeen palautuskuoressa 30.1.2009 mennessä. Näin varmistamme tutkimuksemme valmistumisen ajallaan.

Mikäli teillä on jotakin kysyttävää, ottakaa reippaasti yhteyttä!

Terveisin:

Sosionomi(AMK) opiskelijat

Tiina Kanninen: [tiina.kanninen@student.savonia.fi](mailto:tiina.kanninen@student.savonia.fi)

Nina Mäkeläinen: [nina.makelainen@student.savonia.fi](mailto:nina.makelainen@student.savonia.fi)